Direttore responsabile
Patrizia Caglioni

Vicedirettore
Paolo Paci ppaci@quadratum.it

Capo redattore centrale
Paolo Becarelli pbecarelli@quadratum.it

Redazione
Emma Costa *(caposervizio)* ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia vdallacia@quadratum.it
Laura Forti lforti@quadratum.it
Angela Odone aodone@quadratum.it
Cristina Poretti cporetti@quadratum.it

Ufficio grafico
Rita Orlandi *(responsabile)* rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta sdimolfetta@quadratum.it

Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants jnederlants@quadratum.it
Chef: Sergio Barzetti - Davide Novati - Davide Oldani
Walter Pedrazzi - Alessandro Procopio - Raffaele Rignanese
Consulenza gastronomica: Walter Pedrazzi

Segreteria di redazione
cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele cgabriele@quadratum.it
Michela Vergani mvergani@quadratum.it
Elena Villa *(photo editor)* evilla@quadratum.it

Progetto grafico
Rita Orlandi e Sara Di Molfetta

Styling
Beatrice Prada

Hanno collaborato
Elisabetta Bodini, Luigi Caricato, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani, Emme Enne, Helmut Failoni, Cristina Nava, Federico Nichi, Nicola Oineo, Carlo Spinelli, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini, Michele Weiss

Per le foto
Atlantide, Archivio Lausanne Tourisme, Contrasto, Corbis, Sonia Fedrizzi, Gettyimages, I&I, Il Dagherrotipo, Riccardo Lettieri, Gaia Marturano, F.N., Olycom, Giuseppe Pino, Beatrice Prada, Isabella Reverdini, Keith Richmond, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Sime, Sintesi

Direzione editoriale
Paolo Cavaglione

Consulenza editoriale
Paola Ricas

Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

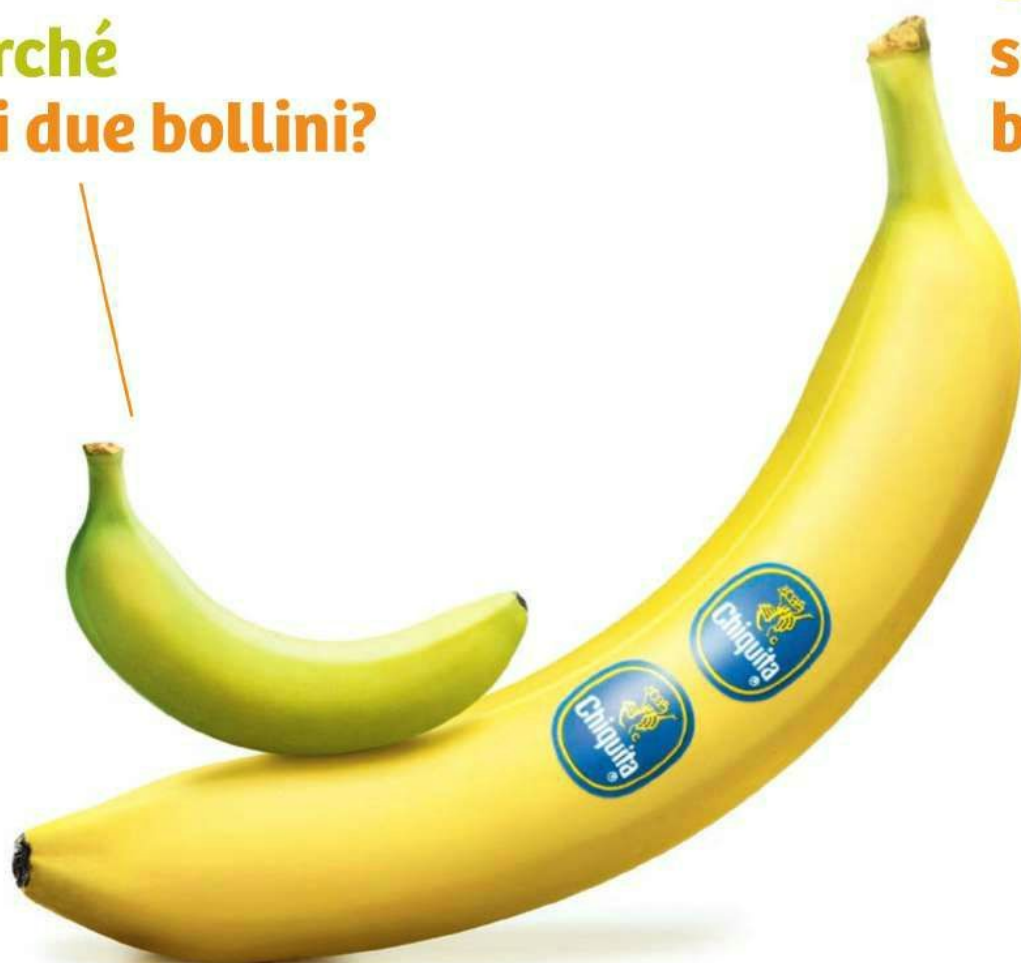
LA CUCINA ITALIANA

Stupisci i tuoi bambini con tante ricette divertenti, sane e gustose. Fai diventare il momento della tavola un gioco in cui imparare i principi della sana alimentazione. 60 ricette semplici da realizzare arricchite dai consigli del nutrizionista.

In collaborazione con

In ottant'anni di onorata e sfolgorante carriera gastronomica, "La Cucina Italiana" ha descritto, raccontato – e soprattutto anticipato – tutte le mode e i modi di stare ai fornelli. Oggi che, non solo sull'onda della crisi, assistiamo di nuovo a un grande mutamento della gastronomia, ecco che "La Cucina Italiana" ancora una volta si rinnova, anzi rilancia e si rilancia. A partire da una nuova veste grafica fatta per rendere le nostre ricette ancora più chiare, facili da seguire.

Ma sono tante le novità: *intanto un rapporto sempre più stretto di sinergia con il nostro sito, poi una maggiore attenzione ai nostri figli per un'educazione alimentare diversa e ormai necessaria. Dietologi e nutrizionisti mettono da tempo l'accento sul fatto che si mangia male e disordinatamente. Dunque una nuova rubrica di due pagine aperta ai problemi dei più piccoli ma anche degli adolescenti. Per cominciare, la colazione del mattino per i bambini che vanno a scuola. Poi "Chilometro zero", una rubrica dedicata ai prodotti dell'orto, a frutta e verdura pulite, oneste, mangiabili senza danni, anzi con profitto. E, sull'onda di questo ritorno ai valori antichi, ecco nuovi spazi per le ricette della cucina regionale scelte in base al loro essere sane e semplici. Ma ci interessa anche, oggi più che mai, seguire tutte le tendenze e i cambiamenti. Viviamo in un'epoca supermoderna e si parla di ecotecnologia: lavandini che riciclano l'acqua, frigoriferi basati sulle tecnologie della NASA, nuove tecniche dell'induzione (quattro pagine di attualità dedicate a questi temi).*

Più spazio anche all'arredamento, *perché tutto è cambiato sulla tavola e ai fornelli, dalle tovaglie agli utensili, dai piatti ai bicchieri. E perché sappiamo che presentare bene un piatto serve anche ad apprezzarlo con maggior piacere. Questo e molto altro troverete da questo numero in poi: le ricette del mondo che ci intrigano, la cucina dietro le quinte dei grandi ristoranti, i piatti di molta scena ma a basso prezzo e quelli creati pensando alla vostra salute, l'impossibile che in cucina può diventare possibile. E siccome siamo italiani, che cosa c'è di nuovo in fatto di pizza? Lo chiediamo dal momento che nel mondo è scoppiata la "pizzamania". Vi presentiamo allora le nuove ricette di Walter Pedrazzi e una pizza a tre stelle pensata apposta per noi da Giovanni Santini del "Pescatore" a Canneto sull'Oglio.*

S.DI MOLFETTA/R.ORLANDI

Per informazioni e consigli dalla redazione:
cucina@quadratum.it / tel. 02706421

IN CUCINA QUESTO MESE Nella foto grande, Patrizia Caglioni con Walter Pedrazzi mentre prepara le pizze del servizio a pag. 96. Sopra, momenti di lavorazione tra cucina e sala posa, con gli chef Sergio Barzetti (in alto, con Riccardo Lettieri) e Raffaele Rignanese.

Guide e menu

Attualità

Nella nostra cucina

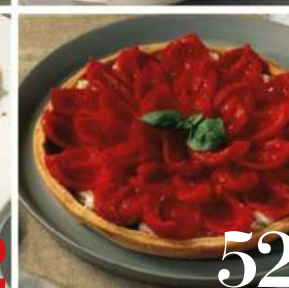
105

121

Arredamento e design

Approfondimenti

Rubriche

N. 9 - Settembre 2010
Rivista mensile - Anno 81°
DIREZIONE E REDAZIONE
Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13
20131 Milano - tel. 02706421
IN COPERTINA
Foto di Riccardo Lettieri
(ricetta a pag. 105),
piatto e tagliere Skitsch

76 ricette e le istruzioni per l'uso

L'indice dello chef

Antipasti & stuzzichini

Primi piatti & piatti unici

Secondi di pesce

»

Secondi di carne, uova e formaggio

Verdure

Dolci & bevande

Legenda

IMPEGNO

- ● facile
- ●● media difficoltà
- ●●● per esperti

RICETTE REGIONALI

Con questo simbolo sono indicate le ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

I consigli del **sommelier**

GLI ABBINAMENTI VINI/ACQUE/RICETTE sono di Giuseppe Vaccarini. Già nel 1978 miglior sommelier del mondo, è presidente dell'Associazione della Sommellerie Professionale Italiana, dopo essere stato il presidente dell'Association de la Sommellerie Internationale.

RIGUARDO AGLI ABBINAMENTI ACQUE MINERALI/RICETTE, ricordiamo che quelle minimamente mineralizzate, di gusto leggero, hanno residuo fisso (sali totali presenti) fino a 50 mg per litro; le oligominerali, di gusto delicato, da 51 a 500 mg per litro; le mineralizzate, di gusto pieno, da 501 a 1.500 mg per litro.

Con le nostre ricette

7menu per settembre

Fine estate, tempo di porcini, qui in piatti di pesce. Con la pappa al pomodoro e le polpette si torna bambini. E per il piacere di stare insieme, aperitivo con stuzzichini, cena veloce o pizza, ma da gourmet

Per far festa con la pizza

Barchette di zucchina ripiene_*pag. 66*
+
Pizza con bufala e capocollo piccante_*pag. 104*
+
Zuccotto con mirtilli e gelato di crema_*pag. 76*

Vacanze finite? Happy hour!

Girelle di sogliola e gambero nel salmone_*pag. 52*
+
Melanzane nelle crocchette alla scamorza_*pag. 120*
+
Torta di basilico con formaggio fresco e pomodori al forno_*pag. 52*

Vegetariani a tavola

Omelette ai porcini_*pag. 70*
+
"Ratatouille" al forno_*pag. 46*
+
Crostata alle prugne_*pag. 79*

Eccoci a casa

Pappa al pomodoro_*pag. 50*
+
Polpette al gruyère con peperone e olive_*pag. 70*
+
Torta di farro ai frutti di bosco_*pag. 76*

Un invito speciale

Gnocchi di semolino e spinaci con spuma al burro e salvia_*pag. 56*
+
Vitello farcito con fonduta di peperone_*pag. 74*
+
Tartellette con crema cotta, gelato e fichi_*pag. 78*

Stasera tra amici

Spaghetti con pomodori al forno_*pag. 87*
+
Tonno alla genovese_*pag. 65*
+
Melone marinato nell'anguria e salsa di more_*pag. 76*

Nozze di bosco e mare

Scamponi e porcini_*pag. 55*
+
Stufato di seppie, zucchine e porcini_*pag. 62*
+
Sorbetto di uva su biscotto al cacao_*pag. 114*

Appuntamenti

10-19 SETTEMBRE
Festival del prosciutto di Parma

Prosciuttifici aperti per consentire a tutti di vedere come stagiona una coscia, visite ai musei dei salumi, poi cene nei borghi, mostre, teatro e prodotti tipici al Festival itinerante sulle colline parmensi che terminerà in città il 18-19 con una grande festa nelle piazze.

Numero verde 800165300

16-19 SETTEMBRE
Pane nostrum

Viaggio nelle culture del pane a Senigallia (An) per la "Festa internazionale del pane": forni a cielo aperto, corsi gratuiti di panificazione, acquisto e degustazione di pani tipici delle regioni d'Italia.

www.panenostrum.com

24-26 SETTEMBRE
Territori in festival

Una sagra delle sagre. Montecatini Terme (Pt) mette a confronto, anche a tavola, le eccellenze gastronomiche di 30 luoghi diversi: tortelli salentini di Corezzo, tartufi di Acqualagna, brigidini di Lamporecchio e molti altri...

www.territoriinfestival.com

9/12 settembre

Qui la tavola è afrodisiaca

Cioccolato, caffè, zafferano, spezie... Sono loro i cibi protagonisti di "Aphrodisiac", festival dell'afrodisiaco che si tiene a Città della Pieve (Pg). Oltre a degustazioni a tema e cene, sono previste letture di letteratura erotica antica e contemporanea, film, spettacoli di danza e un mercatino dove trovare l'afrodisiaco preferito.

www.aphrodisiac.it

4 settembre

Per strada

Ferrara lancia la moda del social dinner per visitare le città fra un boccone e l'altro. E così, a chi parteciperà alla prima edizione del suo "Street dinner", un sms comunicherà dove spostarsi per bere l'aperitivo, ritirare la street dinner bag oppure dove affrettarsi per il view dinner, ossia il posto suggestivo in cui recarsi per il finale con sorpresa della serata.

Tel. 0532201365, www.streetdinner.info

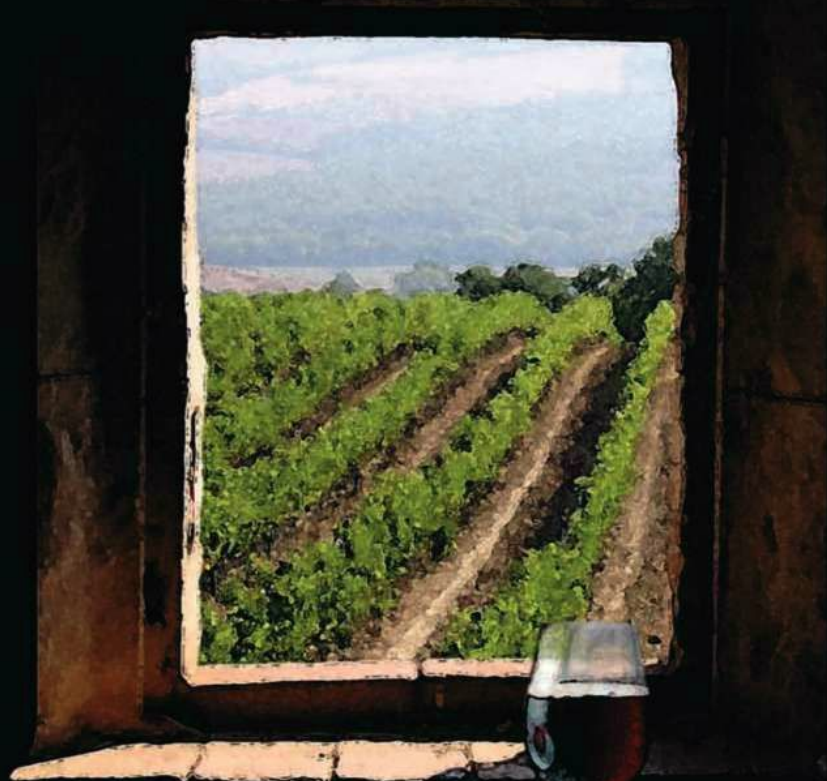
F.PEDONE/CONTRASTO

21/26 settembre

A San Vito Lo Capo

Cuscus da tutto il mondo

Serviranno almeno 4 tonnellate di semola di grano duro per il cuscus della XIII edizione del "Cous Cous Fest". Lo cucineranno chef di 7 paesi dell'area mediterranea (oltre all'Italia) e servirà per preparare le ricette della gara gastronomica internazionale che, con "sfide" a eliminazione, decreterà il cuscus migliore. Nelle "Case del cuscus" si potranno poi degustare le ricette tipiche dei paesi partecipanti, da quello di tradizione sanvitese a base di pesce alla versione più esotica del Maghreb, fino a quello arabo servito sotto una tenda berbera. A cornice della manifestazione, concerti, dibattiti e, per finire in dolcezza, cassatelle, cannoli e *sfince* (frittelle). Di cuscus lo scorso anno ne sono state distribuite 30 mila porzioni.

Tel. 0923974300, www.couscousfest.it

All'ombra di un pepe rosa

Tre piazzette immerse nel profumo dei gelsomini, all'ombra di un pepe rosa, un'oasi di pace e piaceri gastronomici nell'antica Ostuni. Alla "Taverna della Gelosia", accuditi dalla signora Caterina e dalla figlia Eleonora, si gusta vera cucina pugliese (da non perdere la carrellata degli antipasti). Specialità della casa: la Pasta Nera in coppa di pane.

Taverna della Gelosia, via Andriola 26, Ostuni (Br), tel. 0831334736

Il Mediterraneo in collina

Il panorama sui vigneti e sulla Val Tidone piacentina vale il viaggio. E proprio l'incanto del luogo ha spinto la milanese Ilaria Fortuna e il napoletano Giuseppe Schisano a restaurare un casale ottocentesco per farne il loro ristorante, "Vino e Cucina". Nell'ampio portico o, con il primo fresco, nella bella sala con camino, propongono pesce sapientemente lavorato, ravioli al ripieno di orata, calamarata di triglie, ma anche una buona selezione di salumi e vini locali. **P.P.**

***Vino e Cucina**, via Montanara 90, Castel San Giovanni (Pc), tel. 0523849256, www.ristorantevinoecucina.com*

Nell'Oltrepò Pavese

Degustare la Storia

La vite, attorno al castello di Stefanago, si coltiva da tempi immemorabili. Barbera e croatina finiscono in purezza nelle bottiglie, con metodi che dal Medioevo non sono poi così cambiati: infatti i conti Baruffaldi, proprietari dall'800, sono convinti assertori dell'agricoltura biologica. All'ombra della torre dell'XI secolo, ben restaurata, si degusta dunque la Storia: un'emozione che prosegue poi al ristorante ai piedi del maniero, all'interno della cascina Boatta, dove si assaggiano formaggi e salumi prodotti con suini che pascolano allo stato brado. E chi vuole prolungare questo tuffo nel passato può pernottare in una delle quattro affascinanti suite ricavate in un edificio del XV secolo: il giorno dopo lo attende la visita della vicina Fortunago (a due chilometri dal castello), uno dei Borghi più belli d'Italia.

***Castello di Stefanago**, Borgo Priolo (Pv), tel. 0383875227, www.castellodistefanago.it*

Pasta, maestro!

La Campania ha una grande tradizione nella produzione della pasta: ne è un esempio l'azienda Maestri Pastai, che utilizza semola di alta qualità, metodi di lavorazione artigianali, trafilatura al bronzo ed essiccazione lenta. Tra i tanti formati propone gli "speciali", una linea di nicchia per la quale anche le confezioni, oltre alla pasta, sono realizzate con particolare cura. Ottimi per esempio i mezzi paccheri, da condire semplicemente con mozzarella e pomodoro.

***Gruppo Alimentare Campano**, Mercato San Severino (Sa), www.maestripastai.it*

Strofinacci di gran lusso

Ha pensato alla geometria e ai giochi di luce del diamante Anne Lehmann quando ha disegnato “Diamond”, un set di strofinacci da cucina in cotone, ispirato al lusso. Il risultato, un effetto decorativo con le forme appuntite della pietra preziosa, è sorprendente. “Ho cercato di rendere il lavaggio delle stoviglie un po’ più lussuoso,” ha dichiarato la graphic designer. Obiettivo centrato! **M.W.**

Normann Copenhagen, 3 pezzi € 20, www.normann-copenhagen.com

100% AL, tavolo ecosostenibile

Riciclato, semplicemente

Schematico, modulabile e a basso impatto tecnologico, “100% AL”, di Ross Lovegrove per Danese, è un tavolo innovativo. Anzi, più che un tavolo è un sistema di tavoli essenziale, che non vuole stupire ma convincere per le sue qualità progettuali e la flessibilità del materiale: l’alluminio. Con i suoi cavalletti e piani di altezze diverse e ampiezza differente, “100% AL” risponde al bisogno di reinterpretare continuamente la casa contemporanea, essendo creato per stare bene in ogni angolo.
L’alluminio, un metallo leggero, resistente e facile da conservare, garantisce poi che il prodotto durerà a lungo. Infine, buona parte del materiale con cui è fatto è riciclato post-consumo, cosa che permette di risparmiare il 95% di energia per produrlo, all’insegna della sostenibilità ambientale. **M.W.**

Danese, a partire da € 1.800, www.danesemilano.com

Poco gas, molta resa

Continuare la cottura a fuoco spento? Con la pentola “Hotpan”, dotata di fondo ipertermico, si può. Quando arriva alla temperatura di cottura, “Hotpan” va chiusa con il coperchio isolante, tolta dal fuoco e inserita nella ciotola con cui è venduta, che manterrà a lungo il calore. Le ciotole, in 5 colori e 3 dimensioni, vanno in freezer e lavastoviglie. E all’occorrenza si trasformano in allegri contenitori. C.P.

Kunzi, da 2 a 5 litri, da € 158, www.kunzi.it

Siamo arrivati alla frutta!

Vi piacciono le alzatine? E ancor di più, vi piace riempirle di frutta? Il designer praghese Borek Sipek, dotato di fresca linfa creativa, ha creato questa per Driade. Si chiama “Orfeo” e sorregge leggerissimi pere, mele e cachi in vetro soffiato. “Orfeo” con raffinato humour cita i tradizionali centritavola di ceramica che, nell’Ottocento e nelle case borghesi, con ben maggior sussiego alludevano ai celebri canestri di scuola caravaggesca. **M.W.**

Driade, € 1.700, www.driade.com

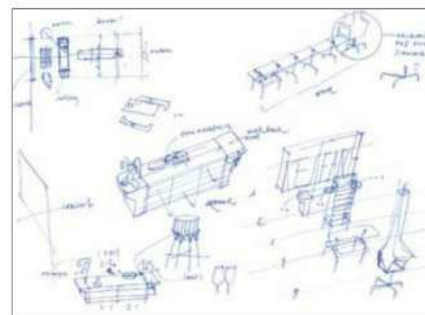
DA 70 ANNI IL VINCENTE IN CUCINA

di Michele Weiss

Mesa, il focolare in versione ultramoderna

Un'isola raffinata per l'anima della casa

"Ricordo la grande cucina dei miei nonni in Argentina, un mix tra un atelier e un salotto: era la vera anima della casa, un luogo dove, oltre a mangiare, si facevano i compiti, si cuciva, si stava insieme": si è mosso da qui l'architetto Alfredo Häberli per disegnare Mesa (in spagnolo: tavolo), caloroso omaggio alle cucine sudamericane d'antan, organizzate intorno a grandi tavoli che ospitavano la vita famigliare.
Progettata per Schiffini, Mesa è una concept-kitchen tecnologica, funzionale e socializzante. A un'isola cucina-laboratorio dotata di un robusto tavolo da lavoro in rovere massello e rifinita in rame (come quella nella foto) o in nero gomma (come è stata presentata al Salone del Mobile di Milano 2010) sono delegate le funzioni di lavaggio, preparazione e cottura dei cibi. Un luogo intorno a cui vivere e lavorare, "ridando vita a una dimensione artigianale dell'esistenza," spiega Häberli. L'intento è quello di ricreare atmosfere e sensazioni che appartengono alla cucina della memoria e favorire la socializzazione fin dal momento della preparazione delle vivande.
L'ultima versione di Mesa ha un piano centrale di appoggio in Ocean Black, pietra indiana molto resistente e di notevole impatto estetico, sistemi di apertura Aventos anche elettrici e pratici cassetti Space System. La completa una parete a colonne bifacciali con possibile vano centrale passa-vivande e ampi spazi per attrezzature ed elettrodomestici.

Produzione: Schiffini, www.schiffini.it

Alfredo Häberli

Originario di Buenos Aires, Alfredo Häberli si è laureato in Industrial Design a Zurigo, dove ha il suo studio. Dagli anni Novanta collabora con importanti aziende come Driade, Luceplan, Alias, Thonet, Edra. Sopra, il suo progetto della cucina Mesa.

a cura di Emma Costa

Lui cucina per stupire

Psicologo con le mani in pasta

"Ho cominciato a cucinare per necessità e autosufficienza," dice Maurizio Baschini, psicologo del lavoro. "E non è stato difficile: la mamma mi ha allevato nel concetto che un uomo deve saper fare di tutto. La ricetta di questi *stratti rustici*, tipica del Viterbese, l'ho imparata da lei. Poi mi sono accorto di essere diventato bravo ai fornelli: una soddisfazione! Adesso cucinare è il mio modo di stupire gli ospiti. Chi viene a cena da me deve restare tanto coinvolto da perdere la nozione del tempo, un vero lusso, oggi. Per questo mi do molto da fare: luci giuste, musiche adeguate, anche film a tema. E a cena finita non sono di quelli che lasciano tutto sulle spalle della moglie: la cucina la rigoverno io!"

Lazio

STRATTI RUSTICI CON CATALOGNA

Tempo: circa 1 ora più l'ammollo

Ingredienti per 4:
- *catalogna g 300*
- *farina 0 g 250*
- *farina 00 g 250*
- *cannellini secchi g 100*
- *pancetta tesa g 100*
- *1 spicchio di aglio*
- *olio extravergine*
- *finocchietto*
- *peperoncino*
- *sale*

■ Cuocete, per 30', in abbondante acqua aromatizzata con un ramo di finocchietto, i cannellini, già ammollati per una notte. Salateli 5' prima della fine della cottura, poi passateli al passaverdure.

■ Mescolate le due farine con un pizzico di sale, formate la fontana e impastate con g 250 di acqua, versandola poco alla volta. Lavorate la pasta fino a ottenere un impasto liscio e sodo.

■ Staccate piccoli pezzi di pasta e rotolateli con i palmi delle mani sulla spianatoia formando dei cilindri irregolari di 3-4 mm di diametro e lunghi 20 cm (stratti).

■ Tagliate la pancetta a bastoncini sottili, poi rosolatela in mezzo bicchiere di olio con uno spicchio di aglio e mezzo peperoncino piccante per 3-4'.

■ Togliete la pancetta, ormai croccante, e nel fondo di cottura cuocete la catalogna a pezzetti per 5-7'.

■ Cuocete gli stratti per 2' da quando tornano a galla, scolateli e saltateli per 1' con la catalogna. Serviteli sulla crema di cannellini con la pancetta. In primavera si usa la cicoria selvatica, che però va scottata per 2-3' per toglierle l'amaro.

Ecotecnologia **in cucina**

Non daremo più fuoco ai fornelli?

I nuovi piani di cottura cuociono senza fiamma. E per non sprecare energia riconoscono la dimensione delle pentole. Frigoriferi ultramoderni si dotano di tecnologia NASA per conservare meglio la verdura. E in caso di blackout? Niente paura, si può sempre adottare una gallina... di Emma Costa

SIME/A.SAFFO

1

2

STOCKFOOD/OLY.COM

3

4

CORBIS/C. RAILLARD

5

6

7

Nella pagina accanto, il tavolo interattivo del "Green Cuisine Concept" di Philips. 1.4.Electrolux pianta alberi per "risarcire" le emissioni di CO_2 del suo sito; la sua lavastoviglie "Techna Green RealLife TT2002" non consuma energia in stand by. 2.5.Con i lavandini del progetto "Green Kitchen™2.0" di Whirlpool non si sprecherà più acqua. 3.6.Conservare al meglio gli alimenti? I frigoriferi del marchio Sub-Zero adottano tecnologie NASA. 7.Piano di cottura a induzione di Siemens.

»

1

2

"Io sono me stesso più il mio ambiente. Se non preservo il mio ambiente non preservo neanche me stesso," diceva già a inizio Novecento il filosofo spagnolo José Ortega y Gasset. Esprimeva un concetto modernissimo, oggi fatto proprio da aziende che con sistemi di produzione ecocompatibili creano prodotti dai consumi energetici ecosostenibili, premiati da un sempre maggior numero di consumatori che fanno scelte di acquisto basate anche su requisiti di impatto ambientale.

C'è chi con il CO_2 crea foreste

Qualsiasi cosa facciamo produciamo CO_2, anidride carbonica. Per fortuna ci sono le piante, che con la fotosintesi clorofilliana la riconvertono in parte in ossigeno. Se chi produce CO_2 dà vita a boschi, limita i danni. È il principio semplicissimo su cui si basa Impatto Zero®, un marchio che significa: "io compenso le mie emissioni di CO_2 con la creazione di foreste". In Italia a Impatto Zero® aderiscono più di 500 aziende. Fra di loro c'è Ballarini, produttore di pentole in alluminio riciclato con dispositivo Thermopoint, che segnala quando arrivano a temperatura di cottura: si prosegue con fuoco al minimo o spento, sfruttando il calore accumulato. Chi ne compra una contribuisce alla riforestazione di 5 mq di riserve naturali in paesi in via di sviluppo.

Electrolux aderisce a Impatto Zero® con il suo sito internet. In attesa di definizioni certe sull'impatto ambientale dell'energia occorrente per un sito (per il gruppo di ricerca americano Gartner le emissioni di CO_2 generate sono di 0,2 g al secondo), Electrolux è impegnata in un piano di forestazione in Italia. E la sua nuova lavastoviglie "Techna Green RealLife TT2002" si disconnette dalla rete elettrica 10 minuti dopo il lavaggio, azzerando i consumi in fase di stand by.
Le lavastoviglie più nuove di Smeg, invece, funzionano con acqua preriscaldata. Sono pensate per chi può farle partire cariche di acqua già scaldata da pannelli solari, risparmiando così l'energia della fase di riscaldamento.
Le lavastoviglie di ultima generazione consumano ormai in media tra i 7 e i 10 litri di acqua a lavaggio: per lavare a mano l'equivalente di un carico di 12 coperti ce ne vorrebbero oltre 100.

Della fiamma accesa resterà solo la poesia?

"Accese il fornello e mise l'acqua a scaldare in una pentola." Presto faremo a meno di questi gesti semplicissimi descritti da Giuseppe Berto nel romanzo *Il cielo è rosso*? Può essere, perché cuocere senza fiamma è la caratteristica dei piani di cottura a induzione. Restano freddi in superficie, ma con la forza del campo elettromagnetico eccitano le molecole del fondo delle pentole riscaldandole. Un sensore ne riconosce anche la dimensione esatta, in base alla quale attiva il campo magnetico, evitando dispersioni di energia: il piano di cottura a induzione Siemens riduce di due terzi il tempo necessario a portare a ebollizione l'acqua. Il dispendio elettrico necessario per attivare il campo magnetico, fino a poco tempo fa elevato, è oggi alla portata di un contatore domestico. Resta però il fatto che servono pentole specifiche.
Tecnologie sofisticatissime sono anche applicate ai frigoriferi, elettrodomestici che di recente Carlo Petrini, fondatore di Slow Food, ha definito così: "Sono tombe di famiglia, bisognerebbe avere pietà di quello che c'è dentro!" Un problema, quello del deterioramento del cibo nei frigoriferi – e dello spreco che ne consegue – di cui molte aziende si stanno seriamente occupando. Sub-Zero per i suoi modelli utilizza una tecnologia d'avanguardia sviluppata dalla NASA. Li ha dotati di piccoli tubi rivestiti di biossido di titanio chiusi in una scatoletta con raggi UV. La luce, attivando il biossido di titanio, causa una reazione che produce antiossidanti capaci di eliminare odori, virus, batteri e gas etilici prodotti dai cibi.

1.2.Nel salvasemi disegnato da Martí Guixé per Alessi si mettono i semi della frutta mangiata a tavola. Si possono poi far germogliare, mescolati a quelli di fiori, in pratici vasi a borsa come questi di Bacsac. 3.Una lavastoviglie SMEG di ultima generazione, che si può allacciare anche all'acqua calda, consentendo un risparmio energetico del 35% a lavaggio. 4.Il marchio Impatto Zero®: se ne fregiano le aziende che compensano le loro emissioni di CO_2 con piani di forestazione in Italia o in paesi emergenti.

3

4

Insieme si fa di più e meglio

Ottimi risultati quindi si ottengono con singoli elettrodomestici dotati di virtù tecnologiche. E se lavorassero tutti insieme in un sistema comune? Ci ha pensato Whirlpool col progetto "GreenKitchen™2.0", che prevede che tutti gli elettrodomestici della cucina siano interconnessi in un unico ecosistema, lo "Smart Grid", da cui ci si aspetta una riduzione dei costi delle bollette del 70%. L'acqua e il calore prodotti da un elettrodomestico saranno infatti recuperati per alimentarne un altro. L'acqua che scorre in eccesso nel lavandino, per esempio, verrà raccolta, sottoposta a un trattamento antibatterico, conservata e riutilizzata per lavori domestici o per la lavastoviglie, con un risparmio idrico fino a duemila litri in un anno. Se il serbatoio, poi, viene collegato al compressore del frigorifero, l'acqua potrà arrivare alla lavastoviglie già riscaldata, riducendo sia i consumi idrici che quelli elettrici.

Anche Philips col suo "Green Cuisine Concept" prevede cucine dotate di rubinetti antisprechi e di monitor che mostrano l'energia impiegata per l'uso di ogni elettrodomestico: in cucina il consumo energetico è oltre un quarto di quello di tutta la casa. Nuovi tavoli svolgeranno funzioni di piani cottura a induzione o superfici di lavoro secondo comandi impostati su un display e saranno dotati di tritarifiuti e composter Bokashi per trasformare gli avanzi dei pasti in pastiglie di terreno da cui far germogliare erbe aromatiche...

Che non tutto sia troppo tecno

Ma c'è anche modo di apprezzare la tecnologia riservandosi qualche momento di umanissimo divertissement. Così chi vuole uova sempre fresche, anche senza frigorifero spaziale, può semplicemente adottare una gallina. Ne riceverà la carta di identità da esibire quando va a ritirarne le uova. Costo, circa 10 euro all'anno. Chi invece, dopo aver goduto della freschezza con cui il suo frigo conserva la frutta, si preoccupa della propagazione della specie che ha mangiato, può conservarne i semi nel salvasemi di Alessi, simile a un salvadanaio di coccio. Al posto della fessura per le monete ne ha però tante, a forma di nocciolo di pesca, albicocca, ciliegia.

Cosa se ne fa... fuori dal piatto

SALE È alla base della tecnologia di nuove batterie senza piombo, usate anche per le auto elettriche. A differenza di quelle al piombo, che tendono a surriscaldarsi, le batterie al sale non soffrono le alte temperature. Non c'è quindi bisogno di climatizzare i locali in cui si adoperano, con un sicuro risparmio di energia.

MAIS Con i suoi amidi e zuccheri si costruisce bioplastica, materiale di ultima generazione usato per bottiglie d'acqua (come Sant'Anna) e packaging alimentare. Non derivando dal petrolio ma da organismi vegetali, la bioplastica si degrada col compostaggio dei rifiuti organici in modalità non nocive per l'ambiente.

MELE Con gli scarti della loro lavorazione industriale, trasformati in farina, si fa la Cartamela®, carta ecologica per stampa, scrittura e imballaggi. In Trentino-Alto Adige gli scarti delle mele ammontano ogni anno a 40 mila tonnellate.

TAPPI DELLE BOTTIGLIE DI VINO Quelli di sughero, raccolti e triturati, servono come materiali edili isolanti o per imbottiture di poltrone e divani.

STOCKFOOD/OLY.COM

Quando lo chef cucina **come in casa**

Sapori contadini e profumi di bosco

Annamaria Leone

chef del ristorante "Locanda Vecchia Pavia Al Mulino" di Certosa di Pavia ha preparato per noi:

- Pasta corta con ragù di anatra
- Lumache con polenta bianca
- Cheesecake al cioccolato bianco

PASTA CORTA CON RAGÙ DI ANATRA

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• pasta corta g 320 • petto di anatra pulito g 250 • passata di pomodoro g 100 • burro g 50 • una fetta di pancetta affumicata g 20 • 1 cipolla • 1 carota • 1 gambo di sedano • vino bianco secco (Riesling) • brodo di carne • pecorino dolce • sale • pepe*

■ Tritate finemente il sedano, la carota e la cipolla, tagliate a dadini minuscoli la pancetta e rosolate tutto nel burro a fuoco dolce per un paio di minuti.

■ Tagliate il petto di anatra prima a fettine di mm 2-3 e poi a dadini molto piccoli e aggiungeteli al soffritto. Mescolate bene, lasciate colorire la carne, bagnate con mezzo bicchiere di Riesling e alzate il fuoco al massimo.

■ Quando il vino sarà evaporato, bagnate la carne con un mestolo di brodo caldo e la passata di pomodoro, quindi cuocete, coperto, per 30' a fuoco moderato; se fosse necessario, bagnate ancora con brodo durante la cottura, tenendo conto che il ragù dovrà risultare, alla fine, abbastanza asciutto.

■ Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e saltatela nel ragù per 1', poi conditela con un'abbondante grattugiata di pecorino e una macinata di pepe e servitela.

LUMACHE CON POLENTA BIANCA

Tempo: circa 2 ore e 40'

Ingredienti per 4: *Polenta: • latte parzialmente scremato litri 1 • farina di mais bianco g 180 • burro g 40 • sale. Lumache: • 48 lumache • 1 gambo di sedano • 1 scalogno • 1 carota • 1 spicchio di aglio • concentrato di pomodoro • vino bianco • brodo vegetale • olio extravergine • peperoncino • erbe aromatiche (rosmarino, alloro, prezzemolo, timo, salvia) • farina di mais • sale*

■ Lumache: portate a bollore litri 3 di acqua con un bicchiere di vino bianco e alcune foglie di alloro e lessatevi le lumache per 15'. Estraetele quindi dal guscio, eliminate la parte scura finale e sfregatele con una manciata di farina di mais per eliminare completamente l'eventuale muco rimasto.

■ Tritate sedano, carota, scalogno e aglio e soffriggeteli in 2 cucchiai di olio per 2-3', poi aggiungete 4 foglie di alloro, le lumache e lasciatele insaporire per 2'.

■ Sfumate con mezzo bicchiere di vino, unite un cucchiaio di concentrato di pomodoro e coprite di brodo. Proseguite la cottura a fuoco moderato per 2 ore.

■ Polenta: portate a bollore il latte con un pizzico di sale, versatevi a pioggia la farina mescolando per non formare grumi. Cuocete la polenta per 40' e, quando sarà cotta, mantecatela con il burro.

■ Preparate un trito con le erbe aromatiche e il peperoncino, salate e unitelo alle lumache a fine cottura. Versate nei piatti la polenta, poi completatela con le lumache e il loro fondo di cottura e servite.

Annamaria Leone dice che: se si usano le lumache in scatola, già lessate, il tempo di cottura sarà di soli 30' e non 2 ore come nella ricetta; più veloce e facile ma meno saporito.

CHEESECAKE AL CIOCCOLATO BIANCO

Tempo: circa 1 ora più il raffreddamento

Ingredienti per 6: *• lamponi e mirtilli g 250 • biscotti secchi g 150 • ricotta piemontese g 150 • zucchero semolato g 130 • robiola g 100 • cioccolato bianco g 80 • panna fresca g 70 • 1 uovo • Cointreau • burro • zucchero a velo • menta*

■ Foderate uno stampo a cerniera di cm 16 di diametro con carta da forno unta di burro e cospargetene il fondo con i biscotti sbriciolati.

■ Sciogliete a bagnomaria il cioccolato bianco e, mentre intiepidisce, lavorate con le fruste elettriche la ricotta con la robiola, metà dello zucchero e la panna.

■ Quando il composto di formaggi sarà diventato omogeneo e cremoso unite, sempre mescolando, il cioccolato e l'uovo. Versate nello stampo, infornate a 160 °C per 30-35', quindi sfornate e fate raffreddare.

■ Lavate i lamponi e i mirtilli, scolateli bene e conditeli in una ciotola con lo zucchero rimasto e una cucchiaiata di Cointreau, poi distribuiteli sulla torta ormai fredda che decorerete con foglioline di menta, spolverizzando di zucchero a velo.

Annamaria Leone dice che: questa torta lascia molto spazio alle variazioni: si possono usare i frollini invece dei biscotti secchi, si può sostituire il Cointreau con maraschino o limoncello e, se si prepara la torta per i bambini, basta sostituire il liquore con del succo di limone o di arancia.

Tovaglia e tovagliolo Society by Limonta, piatti quadrati Rossana Orlandi, piatto rotondo e bicchieri Villeroy & Boch. *Indirizzi a pagina 154*

I piatti sono stati preparati nella nostra cucina di redazione dallo chef Annamaria Leone del ristorante "Locanda Vecchia Pavia Al Mulino", via al Monumento 5, Certosa di Pavia (Pv), tel. 0382925894. Foto Riccardo Lettieri.

Prima colazione **senza problemi**

Buongiorno appetito!

Un pasto gustoso e leggero è quello che ci vuole per affrontare bene la giornata. Ma i nostri bimbi hanno l'ansia di andare a scuola e di cibo non ne vogliono sapere? Ecco i segreti per farli sedere contenti a tavola. E se è domenica, magari dopo averci anche aiutato

A cura del dott. Giorgio Donegani e di Cristina Turati, styling Cristina Dal Ben e Beatrice Prada, foto Isabella Reverdini

Sei anni: primo giorno di scuola. Lo studio inizia a sostituire il gioco e si modifica anche la giornata alimentare, sin dalla prima colazione. È il pasto più importante per un bimbo che deve affrontare il lavoro scolastico: dopo il lungo digiuno notturno, la prima colazione dovrebbe garantirgli il 20-25% del fabbisogno energetico giornaliero (300-400 kcal circa), con una buona presenza di carboidrati, di proteine, calcio e fattori vitaminici. Perché sia ben fatta ci vuole però un po' di tempo: meglio svegliare il bimbo almeno una decina di minuti prima del solito e fargli trovare la tavola imbandita in un ambiente rilassato e accogliente.

Pochi zuccheri, tanta stanchezza

Nessun errore alimentare è peggiore del saltare la prima colazione. Senza un adeguato rifornimento di energia e nutrienti, il livello di zucchero nel sangue scende troppo (ipoglicemia) e le conseguenze sono pesanti: stanchezza, sonnolenza, difficoltà di concentrazione, ma anche una fame difficile da controllare che, come dimostrano innumerevoli studi, alla lunga predispone al sovrappeso.

Non mangia, ma perché?

Lo schema classico di latte, biscotti e un frutto sarebbe perfettamente adeguato. Ma se è la proposta di ogni giorno, finisce inevitabilmente per stancare… E in effetti proviamo a chiederci: come mai quasi 60 bambini su 100 fanno una colazione insufficiente o la saltano del tutto? Consumata in fretta, con lo stress della scuola che si avvicina, in solitudine, con davanti ogni giorno le stesse cose, la colazione diventa un incubo al quale sfuggire.

Oggi si cambia!

Per stuzzicare un appetito un po' spento, i biscotti si possono sostituire con cereali in fiocchi (meglio non zuccherati o coperti di cioccolato), con pane arricchito da un velo di marmellata o miele, con fette biscottate o anche con un pezzetto di focaccia. Al posto del latte si possono mettere in tavola yogurt, creme di ricotta e frullati. E la frutta può essere proposta anche in macedonia, in mousse, oppure cotta... Basta solo un po' di organizzazione…

E LE MERENDINE?
Una merendina a colazione una volta ogni tanto ci può stare, integrata con frutta e yogurt; le più sane hanno come primo ingrediente la farina (non grassi e zuccheri), ma la semplice ciambella casalinga rimane il meglio, soprattutto se la si prepara insieme ai bambini.

CHE BELLO, CON MAMMA E PAPÀ!
Fatta, quando è possibile, con mamma e papà, la colazione diventa un momento davvero speciale. E il calore familiare aiuta a creare un'atmosfera che predispone al meglio al cibo.

Hanno collaborato: Argenteria Dabbene (cucchiaini); Bellora (tovagliolo bianco); De Padova (tagliere); Fine Factory (brocca); Five to Nine (pigiamino); Ikea (tov. carta, posate, zuppierina, barattoli); Ital Plastix (tazza a pois); Jannelli & Volpi (colino); Rossana Orlandi (tovagliette e ciotole); Smeg (frigo); Villeroy & Boch (piatti). *Indirizzi a pagina 154*

La ricetta
Dolce di ricotta

Ingredienti per 4 persone: ricotta g 250, uvetta g 100, fiocchi di mais g 50, 2 mele, 2 cucchiai di miele di acacia. Ammorbidite l'uvetta in una tazza di acqua, sbucciate le mele e tagliatele a dadini piccoli. In una terrina amalgamate la ricotta con l'uvetta sgocciolata, i fiocchi di mais, il miele e le mele (tempo occorrente 15').

IL PARERE DEL DIETOLOGO Questo è un dolce gradevole, sostanzioso e bilanciato. Se la ricotta fornisce soprattutto calcio e proteine di alto valore alimentare, i fiocchi di mais, l'uvetta e il miele danno quel mix di carboidrati semplici e complessi indispensabili per un pieno di energia. Quanto alle mele, apportano una nota di freschezza in più e arricchiscono la ricetta di fibre preziose e di altrettanto utili acidi organici.

Cucinando s'impara è un progetto di cultura alimentare realizzato da Ballarini in collaborazione con Andid per promuovere le linee base di una sana alimentazione e l'eco-sostenibilità ambientale. Seguendo il metodo didattico del "fare per imparare" si suggerisce ai bambini come mangiare meglio attraverso il divertimento in cucina. Ogni confezione, dedicata ad un tema specifico (pasta - sugo - uova - torte e biscotti), è corredata di una piccola pentola perfettamente funzionante, degli ingredienti necessari per realizzare gustosi piatti e di un poster con i consigli nutrizionali sottoforma di filastrocca insieme a semplici ricette.

Associazione Nazionale Dietisti

i professionisti Andid | Tutelare la salute della popolazione è il fine di qualsiasi operatore sanitario, un Dietista occupandosi dell'alimentazione in tutte le fasi della vita e in tutte le condizioni, sane o patologiche che siano, si trova a confrontarsi spesso anche con i problemi derivanti dall'applicazione dei consigli nutrizionali alla vita quotidiana e con la scarsa o errata informazione in materia. L'ottenimento di risultati positivi è spesso minato dal frenetico ritmo di vita e dall'influenza che, attraverso la pubblicità, hanno i media sulle scelte alimentari delle famiglie e dei ragazzi; per questo motivo è necessaria una collaborazione tra Amministrazioni pubbliche e sanitarie, Associazioni dei Consumatori, Settore industriale e società civile. Cucinando s'impara dimostra che è possibile realizzare un'efficace sinergia tra mondo produttivo e professionisti della nutrizione se ci si pone lo stesso obiettivo: promuovere una sana alimentazione, nel rispetto della tradizione alimentare italiana, facendo sempre attenzione a favorire il mantenimento di un rapporto sereno con il cibo.

il concorso | Lo scorso dicembre 2009 Ballarini ha organizzato un grande concorso patrocinato da ANDID e dedicato ai temi della corretta alimentazione. Il concorso, rivolto a bambini in età scolare tra i 6 e gli 11 anni, si è svolto all'interno dei punti vendita Ballarini e delle principali scuole italiane.

il libro | Le migliori 50 ricette, firmate dai piccoli autori, dopo essere state selezionate da una giuria di dietisti in base al valore nutrizionale e all'originalità, entreranno a far parte del libro "Cucinando s'impara" in uscita entro l'anno 2011.

Maggiori informazioni sul sito www.cucinandosimpara.it

BALLARINI PER L'INFANZIA

Pensare al futuro dei bambini è in assoluto una responsabilità di tutti

il linguaggio | Parlare ai bambini significa semplificare i contenuti senza però banalizzarli, ecco perché si è pensato alla filastrocca: la rima diverte con il suo ritmo e facilita la memorizzazione dei concetti. Miss Pot, le persone coinvolte nella filiera e la figura del dietologo sono diventati i protagonisti di una storia animata da simpatiche illustrazioni che hanno lo scopo di rendere più familiari personaggi sentiti generalmente distanti dai piccoli.

Ciao sono Miss Pot
una pentola speciale,
piccola come me
non ce n'é una uguale

Nell'orto in **settembre**

Melanzana, vanto mediterraneo

Ce ne sono varietà lilla, rossastre e perfino bianche, ma il suo colore è il viola. Scuro, in alcuni casi scurissimo, quasi nero. Fu per questo, e per il suo sapore amaro, che appena giunta in Italia destò paura e diffidenza. Ma per trionfare poi nelle più svariate preparazioni delle nostre cucine regionali **di Maria Vittoria Dalla Cia**

CONTRASTO

Melanzana, **vanto mediterraneo**

Petonciani o petronciani in Toscana, marignani in Lazio, molignane o mulignane in Campania, milangiane in Calabria e murinciani o mulinciani in Sicilia: nessun ortaggio vanta tanti nomi come la melanzana. Tutti partono dall'arabo *badingian*, con aggiunta della parola "mela" per alcuni o per altri con il greco "*mélas*", che vuol dire nero, scuro. Proprio come la bacca violetta di questa pianta erbacea, nata in India, diffusasi prima in Estremo e Medio Oriente e di qui nel Mediterraneo, dove ha trovato il clima ideale, affermandosi in tutte le sue cucine. Gli arabi la portarono in Sicilia nel XIII secolo, ma si devono aspettare quattro secoli perché cominci a diventare un ortaggio di largo consumo. E non senza fatica se, ancora nella prima metà dell'Ottocento, i petonciani "...si vedevano appena sul mercato di Firenze; vi erano tenuti a vile come cibo da ebrei". Così dice l'Artusi, che invece non li disprezza affatto e, alle ricette che riporta, premette un consiglio sempre valido: meglio le melanzane medio-piccole non troppo mature, poiché quelle grosse per eccesso di maturazione sono più amare e, aggiungiamo noi, più ricche di semi. Consumate nei mesi in cui maturano all'aperto (il momento varia secondo le latitudini), danno il meglio. Devono essere sode, con la buccia intatta e lucida, e il taglio del picciolo fatto di fresco. E, per colmo di virtù, coltivate nel proprio orto, come vi consigliamo in queste pagine.

La pianta/**da sapere**

FAMIGLIA Solanacee
SPECIE *Solanum melongena*
VARIETÀ PIÙ ADATTE PER L'ORTO "Violetta lunga" (rustica, produttiva, precoce con frutti clavati viola brillante con pochi semi); "Violetta di Firenze" (vigorosa con frutti tondi, molto grandi, viola chiaro con pochi semi); "Mostruosa di New York" (vigorosa, molto produttiva con frutti tondi, grandi, viola scuro); "Slim Jim" (frutti piccoli, lunghi, a grappolo; la migliore da coltivare in vasi e in cassette).
UTILIZZI Cotte (grigliate, al forno, fritte, in umido, lessate); se freschissime, anche crude, ma solo la polpa, marinata a dadini. In conserva, sott'olio o sott'aceto.
BUONA PER LA SALUTE Quasi priva di grassi e povera di calorie, contiene, specialmente nella buccia, una discreta quantità di fibre, sali minerali (potassio, fosforo, calcio), vitamine B e C. Diuretica, favorisce la funzionalità del fegato, del pancreas e dell'intestino.

Come si coltiva

»» adatta anche per vasi e cassette

TERRENO Fresco (cioè ben drenato, ma mai asciutto), con concimazione organica e minerale.
ESPOSIZIONE Pieno sole.
SEMINA ALL'APERTO Marzo-aprile con luna crescente. In piena terra, 2-3 semi per buchetta. Distanza tra le file cm 55, fra una piantina e l'altra cm 45. Quando le piantine avranno 5 foglie, diradarle, lasciandone una per buchetta.
MESSA A DIMORA DI PIANTINE GIÀ SVILUPPATE (Per semplificare la coltivazione, evitando la semina.) Maggio-giugno. Distanza tra le file cm 55, fra le piantine cm 45.
CIMATURA Una prima volta quando le piantine raggiungono cm 25 di altezza. Dopo la produzione del primo frutto, cimare ancora i rami laterali lasciando 3 foglie dopo il frutto. Eliminare i getti secondari dei rami laterali.
IRRIGAZIONI Frequenti.
TRATTAMENTI Antiparassitario contro la dorifora (un coleottero). Facoltative, dopo la comparsa dei frutti, concimazioni liquide organiche settimanali.
RACCOLTO Luglio-ottobre.

Campania

MULIGNANE A FUNGETIELLO (MELANZANE A FUNGHETTO)

Tempo: circa 40' più la spurgatura

Ingredienti per 4: *• melanzane kg 1 • pomodori g 200 • 2 spicchi di aglio • basilico • olio per friggere • olio extravergine di oliva • sale*

■ Tagliate le melanzane a cubetti e raccoglietele in un colapasta. Spolverizzatele di sale, mescolatele e lasciatele spurgare per 30' circa. Infine strizzatele leggermente e asciugatele con carta da cucina.

■ Friggete le melanzane in abbondante olio per friggere, girandole per farle imbiondire uniformemente. Una volta pronte, scolatele su carta da cucina.

■ Incidete a croce la buccia dei pomodori, scottateli in acqua bollente per mezzo minuto, pelateli, svuotateli dei semi e tagliateli a pezzetti.

■ Scaldate in una grande padella, in un velo di olio extravergine, gli spicchi di aglio sbucciati e, quando saranno dorati, eliminateli; nella stessa padella unite quindi i pomodori e dopo 2-3' le melanzane.

■ Saltate tutto insieme, correggete di sale, aggiungete un ciuffo di basilico spezzettato o tagliato a filetti e spegnete il fuoco.

■ Lasciate riposare le melanzane per qualche minuto e servitele tiepide oppure a temperatura ambiente.

Lo chef dice che: tradizionalmente l'aglio e il pomodoro si cuocevano in un velo dello stesso olio usato per friggere le melanzane. Noi abbiamo preferito usare l'olio extravergine per alleggerire e rendere più profumata la ricetta. C'è anche una variante di questo piatto che prevede l'aggiunta di capperi dissalati e olive snocciolate.

BRVNELLI
IL PECORINO DI ROMA

CHI È BRVNELLI?

Identità romana dal 1938, BRVNELLI industria lattiero-casearia, ancora oggi gestita dalla famiglia Brunelli, è azienda leader nella produzione del **Pecorino Romano D.O.P. prodotto nel Lazio.** Il tutto seguendo uno stretto disciplinare di produzione di questo formaggio tipico laziale, antico come la storia di Roma.
Tradizione e **Innovazione** con la **Qualità** di sempre sono i valori trasmessi lungo tutta la filiera produttiva, dalla raccolta latte al prodotto finito a marchio BRVNELLI che viene scelto da chi ama la buona cucina italiana.

DAL CUORE DEL SAPORE...
IL CUORE DEL PECORINO ROMANO

*Pronto al consumo in una comoda vaschetta da **200gr.** il **BRVNELLI D.O.P.** mantiene inalterate le sue gradevoli caratteristiche grazie ai più innovativi sistemi di confezionamento.*

***"CUORICINI" di Pecorino Romano.** Appena nati, i CUORICINI sono l'innovazione del BRVNELLI D.O.P. Dal cuore della forma, la parte più squisitamente delicata al palato, si gustano assaggi da 2gr. a forma di cuore, ideali da servire con fragole e spumante!*

*Il **BRVNELLI D.O.P.** già **grattugiato** è offerto in pratiche bustine richiudibili da 60gr. e 100gr. studiate per accontentare anche i più esigenti!*

CARATTERISTICHE UNICHE DEL PECORINO ROMANO D.O.P. BRVNELLI

Raccolta Latte: Il latte di pecora, materia prima del Pecorino Romano, viene raccolto da greggi altamente selezionate prevalentemente dai ricchi pascoli del **fertile Agro Romano**, da Ottobre a Giugno, nel rispetto del ciclo naturale della pecora da latte.

Salatura: esclusivamente a secco!
BRVNELLI ancora oggi come secoli fa, secondo la tradizione romana, porta avanti la **salatura a secco**, anziché ad immersione in salamoia. Le forme di Pecorino Romano vengono lavate, massaggiate e coccolate con sale marino più volte nel corso della stagionatura.
Il BRVNELLI D.O.P assume così un sapore delicatamente piccante, gradevole al gusto anche per i palati più fini!

Luogo di Stagionatura: unico ad avere come letto di stagionatura delle **antiche grotte naturali tufacee risalenti al periodo Etrusco-Romano del I sec. A.C.!** Qui temperatura e umidità, perfettamente bilanciate, consentono di raggiungere in maniera assolutamente naturale la perfetta stagionatura del BRVNELLI D.O.P.

Periodo di Stagionatura: non inferiore ai **12 mesi** per il BRVNELLI D.O.P. più giovane, fino ai **18 mesi** per il più maturo, secondo la millenaria tradizione romana.
La sua eccellenza si riconosce immediatamente per il gradevole impatto friabile e scaglioso, ideale da servire come gusto aggiunto ai migliori piatti della cucina italiana.

Finitura: tipica dell'antica Roma e che ancora oggi contraddistingue il BRVNELLI D.O.P. è la sua caratteristica scorza nera, la "cappatura" nera come comunemente viene definita: introdotta secoli fa per proteggere la forma di Pecorino Romano da agenti esterni, oggi è unicamente simbolo della tradizione romana.

dal 1938

www.brunelli.it

MENU rapido

50 minuti in tutto

a cura di Cristina Poretti, ricette Raffaele Rignanese, foto Beatrice Prada

CRESPELLE CON CRESCENZA, ZUCCHINE E PRAGA

Ingredienti per 4: *• zucchine g 300 • latte g 250 • crescenza g 200 • farina g 100 • prosciutto di Praga g 100 • burro g 60 • grana grattugiato g 40 • olio extravergine g 30 • 2 uova • maggiorana • pepe • sale*

■ Battete le uova con la farina e un pizzico di sale, poi diluitele con il latte. Sciogliete g 30 di burro in una padellina (ø cm 22) e versatelo nella pastella. Nella stessa padellina cuocete 8 crespelle, girandole appena si rapprendono ai bordi. Tagliate a dadini le zucchine e rosolatele in padella con l'olio per 4', salatele, pepatele e mescolatele con molta maggiorana e il prosciutto a striscioline. Distribuite su ogni crespella 2 fettine di crescenza e un cucchiaio di zucchine, chiudetele a fazzoletto e mettetele in pirofila. Cospargetele di grana e fiocchetti di burro e infornatele a 180 °C per 10'.

PETTO DI POLLO CON PORRI ALLA SOIA

Ingredienti per 4: *• petto di pollo g 700 • porri puliti g 400 • olio extravergine g 60 • salsa di soia • timo • sale • pepe*

■ Scaldate in padella g 30 di olio e rosolatevi il petto di pollo diviso in due. Giratelo dopo 3' e fatelo colorire anche sull'altro lato, quindi salatelo, pepatelo e infornatelo a 200 °C per 12'. Affettate i porri a rondelle e saltateli in padella con l'olio rimasto e foglie di timo. Dopo 1' bagnate con un dito di acqua e proseguite la cottura per altri 3'. Versate sui porri un cucchiaio di salsa di soia, mescolate e spegnete. Affettate il petto di pollo e servitelo con i porri.

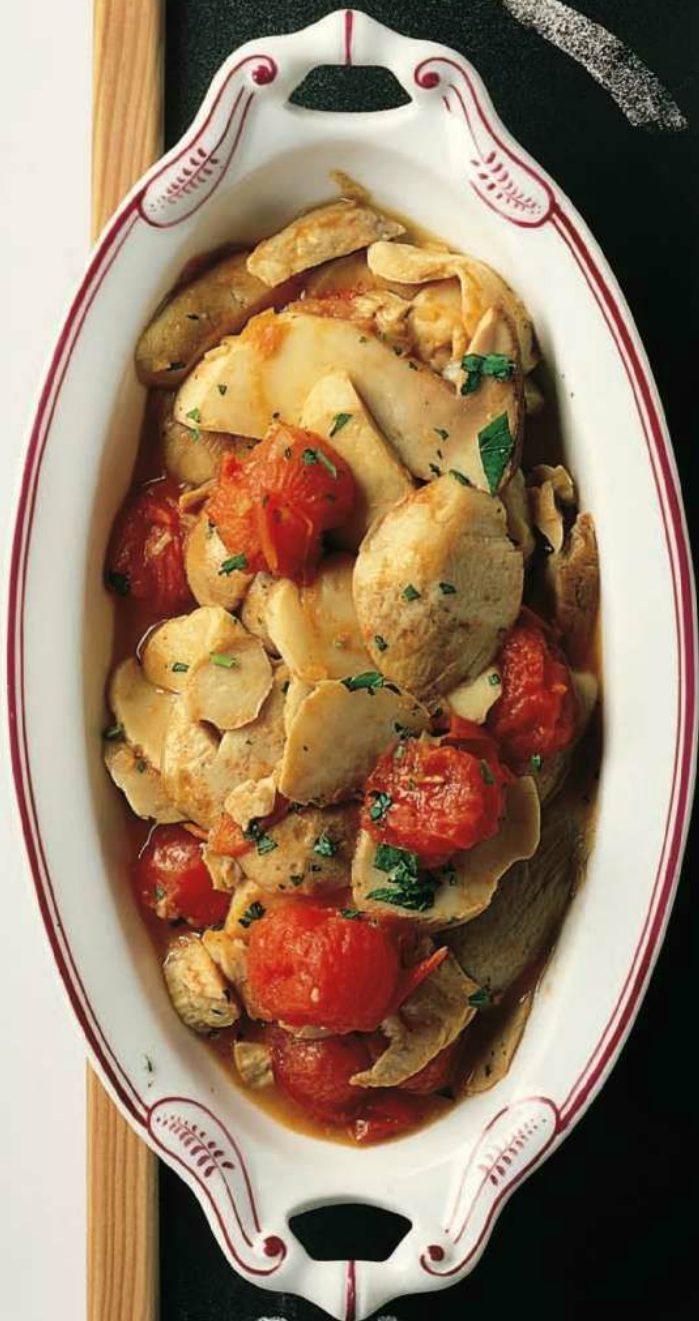
Sicilia

FUNGHI PORCINI ALLA SICILIANA

Ingredienti per 4: *• funghi porcini puliti g 500 • pomodorini g 300 • vino bianco g 100 • cipolla g 50 • burro g 50 • uno spicchio di aglio • prezzemolo • sale*

■ Tritate la cipolla e l'aglio e rosolateli nel burro per 2', poi aggiungete i pomodorini interi (devono essere molto maturi) e lasciateli appassire per 5' a fuoco medio. Affettate i porcini, uniteli ai pomodorini e bagnateli con il vino. Cuocete a fuoco medio per 6-8', salate, spegnete e spolverizzate di prezzemolo tritato. La ricetta tradizionale prevede un sugo di pomodoro cotto molto più a lungo, ma qui abbiamo voluto rendere la ricetta più fresca e veloce.

TABELLA DI MARCIA: preparate le crespelle e riempitele, avviate la cottura dei porri e dei funghi, rosolate il pollo e infornatelo con le crespelle: saranno pronti insieme e il pollo avrà tempo di riposare mentre servite le crespelle. Affettate il pollo subito prima di servirlo e accompagnatelo con le due verdure.

funghi porcini alla siciliana
20 minuti

crespelle con crescenza, zucchine e Praga
30 minuti

petto di pollo con porri alla soia
30 minuti

Nella Longari per i piatti color crema. Indirizzo a pagina 154

MENU leggerezza

850 Kcal per persona

Ricette Sergio Barzetti, foto Beatrice Prada

PENNE DI MAIS CON VERDURE E PORCINI

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4: *• penne di mais g 250 • funghi porcini freschi g 200 • patata sbucciata g 100 • fagiolini puliti g 60 • olio extravergine g 40 • cipolla g 30 • alloro • sale • pepe*

Mettete a scaldare l'acqua per lessare le penne con 2 foglie di alloro. Tagliate la patata a fiammifero, dividete i fagiolini a pezzetti lunghi 3-4 cm, affettate i porcini e la cipolla. Mettete nell'acqua, salata, prima i fagiolini, dopo 2' le penne e dopo altri 2' le patate e cuocete per 8' circa. Scaldate in padella l'olio e stufatevi la cipolla per 2', unite i porcini, cuoceteli per 5', salateli e pepateli. Scolate la pasta con le verdure, saltatela per 1' con i porcini e servite.

UOVO AFFOGATO CON SALSA DI BASILICO E YOGURT

Tempo: circa 20'

Ingredienti per 4: *• 4 uova g 95 cad. • lattughini misti g 80 • uva sgranata g 80 • yogurt greco g 50 • olio extravergine g 50 • basilico g 20 • aceto • limone • sale*

Fate sobbollire una pentola di acqua acidulata con un cucchiaio di aceto, create un vortice, versatevi al centro un uovo sgusciato e cuocetelo per 4', poi scolatelo e tenetelo in caldo; cuocete così le altre 3 uova. Frullate l'olio con un pizzico di sale, le foglie di basilico lavate e asciugate e un cucchiaino di succo di limone. Quando la salsa sarà omogenea, amalgamatela allo yogurt. Tagliate a metà i chicchi di uva, mescolateli con i lattughini e condite con la salsa al basilico. Dividete l'insalata tra i piatti, poggiatevi sopra le uova e servite.

TARTELLETTE CON PESCHE E MARMELLATA

Tempo: circa 35'

Ingredienti per 4: *• 2 pesche gialle g 300 • 2 pesche bianche g 250 • pasta brisée fresca Buitoni g 230 • marmellata di amarene g 100 • limone*

Srotolate la pasta brisée e ricavate 4 dischi di cm 13 di diametro. Foderate di carta da forno 4 stampini da tartelletta dal diametro di cm 12. Adagiatevi i quattro dischi di pasta, copriteli di carta da forno e riempitene il fondo di legumi secchi. Infornate le tartellette a 180 °C per 20', sfornatele, poi eliminate la carta e i legumi e rinfornate per 1'. Mentre cuociono le tartellette, sbucciate le pesche, tagliatele a spicchi e irroratele con il succo di un limone. Sfornate le tartellette, toglietele dagli stampini e fatele intiepidire. Stendete sul fondo di ognuna un cucchiaino di marmellata e completate con le pesche.

Provato per voi: *la pasta brisée di Buitoni, che non contiene grassi idrogenati, è estremamente comoda: basta srotolarla e si possono preparare molto velocemente torte e tortine dolci o salate.*

uovo affogato con salsa di basilico e yogurt
260 Kcal a porzione

penne di mais con verdure e porcini
350 Kcal a porzione

tartellette con pesche e marmellata
240 Kcal a porzione

Nella Longari per i piatti color crema. Indirizzo a pagina 154

MENU piccoli prezzi

5,75 € per persona

Ricette Walter Pedrazzi, foto Beatrice Prada

RISOTTO AI CANNELLINI E SAN MARZANO

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• brodo vegetale g 800 • riso Vialone nano g 300 • pomodori San Marzano maturi g 300 • cannellini lessati g 150 • cipolla g 30 • aglio • olio extravergine • prezzemolo • rosmarino • peperoncino*

Tritate la cipolla e rosolatela in casseruola con 2 cucchiai di olio per 2', poi aggiungetevi il riso, tostatelo per 1', bagnatelo con il brodo e proseguite la cottura per 16'. Pelate i pomodori e tagliateli a tocchetti. Fate un trito fine di un rametto di rosmarino, un ciuffo di prezzemolo, mezzo spicchio di aglio e peperoncino a piacere. Scaldate un cucchiaio di olio e soffriggete il trito, quindi unite i cannellini e lasciateli insaporire per mezzo minuto. Mantecate il riso, giunto a cottura, con il pomodoro e servitelo con i cannellini.

ROTOLINI DI MANZO CON LATTUGA E SCAMORZA

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• 4 fette di scamone di manzo g 600 • pomodori ramati maturi g 500 • scamorza affumicata g 240 • lattuga pulita g 180 • cipolla g 70 • olio extravergine • prezzemolo • aglio • sale • pepe*

Affettate la cipolla e rosolatela in due cucchiai di olio per 1', poi unite mezzo spicchio di aglio tritato con un ciuffo di prezzemolo, mescolate, aggiungete i pomodori a pezzi e, dopo 1', un mestolo di acqua. Fate riprendere il bollore, abbassate la fiamma e cuocete per 20', poi passate la salsa al passaverdure e salate. Battete le fette di carne, copritele per 3/4 con la lattuga e la scamorza a fette sottili e pepatele, quindi arrotolatele e fissatele con stuzzicadenti incrociati ogni cm 5 circa. Tagliate i rotolini a rocchetti di cm 5 e cuoceteli in padella a fuoco vivace con pochissimo olio, appoggiandoli sui lati tagliati, per 30 secondi per parte e serviteli accompagnati dalla salsa di pomodoro ben calda.

"RATATOUILLE" AL FORNO

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• patata sbucciata g 250 • melanzana mondata g 200 • zucchina g 180 • carota g 130 • cipolla rossa g 70 • capperi sotto sale g 15 • prezzemolo • aceto bianco • olio extravergine • sale*

Tagliate la melanzana a metà per il lungo e affettatela con la zucchina a fette di mm 5. Tagliate patata e carota, mondata, a fette di mm 3-4. Ungete le verdure d'olio, salatele, distribuitele in un solo strato sulla placca del forno e cuocetele a 180 °C per 15'. Tritate finemente i capperi, dissalati, un ciuffo di prezzemolo e affettate la cipolla a rondelle molto sottili. Uniteli alle verdure con un cucchiaio di aceto, mescolate e proseguite la cottura per altri 2'.

risotto ai cannellini e San Marzano
€ 1 a porzione

i prezzi sono indicativi

Nella Longari per i piatti color crema. Indirizzo a pagina 154

Amore a prima vista

Dal 1913, qui in Calabria, noi Callipo scegliamo il tonno della qualità più pregiata e, dopo averlo cotto a vapore, selezioniamo i tranci migliori, uno a uno, come vuole la tradizione, per ricavare i nostri filetti. Sodi, gustosi, inconfondibili. Poi li mettiamo in un vasetto di vetro, così come abbiamo iniziato a fare tanti anni fa perché orgogliosi di mostrarli. E, solo al termine di una lunga stagionatura sott'olio, li lasciamo partire verso la vostra tavola. Adesso gustateli voi. Lentamente, senza fretta: ci piace pensare che dove finisce la nostra passione cominci la vostra.

Trasparenti. Prima di tutto.

Made in Italia, dal 1913

www.callipo.com

3D comunicazione

La cucina **toscana**

La pappa al pomodoro

È una semplice zuppa di origini contadine, ma la sua preparazione rispetta un preciso rituale. Sa di pomodori maturi, pane senza sale, aglio. E per qualcuno può essere anche un elisir di lunga vita

Foto Beatrice Prada

La pappa **al pomodoro**

Ci sono cose che restano nei sensi e sanno d'infanzia, come il profumo di un pomodoro maturo e la fragranza del suo picciolo spezzato (chissà perché nessun profumiere ha ancora inventato un'essenza di pomodoro!). Originario della Cordigliera Andina (tomate), il pomodoro è un frutto, per la precisione una bacca carnosa, approdato in Italia a metà del '500 con la conquista spagnola. In Europa veniva usato solo come ornamento perché ritenuto velenoso, ma in Italia già a quell'epoca c'era chi lo friggeva con olio e sale o lo cuoceva in zuppa! Dunque l'ingrediente principe del nostro piatto ha precedenti storici di tutto rispetto.

Con il simpatico e "amniotico" nome di "pappa col pomodoro" si intende una fresca e deliziosa zuppa di origine senese e contadina. Se domandate a un toscano la ricetta della pappa, a seconda della sua provenienza aggiungerà tocchi segreti tutti diversi gli uni dagli altri... Comunque questi sono gli ingredienti fondamentali: pane grigio toscano (cioè non sapido) raffermo, olio extravergine toscano, pomodori "bombolini", quelli che – secondo l'autorevole parere di Giovanni Righi Parenti – si mettevano appesi alle cappe dei camini di campagna leggermente appassiti e quindi più concentrati, e poi aglio, brodo e basilico.

Abbandonata l'illusione di trovare la ricetta esclusiva, ci affidiamo a testimonianze di storiche memorie. Il nostro informatore, per esempio, ci racconta di aver raggiunto la veneranda età di 98 anni in buona salute grazie al suo "farmaco" prediletto: la pappa col pomodoro! Assunta ogni sera durante l'autunno e l'inverno e cotta religiosamente nel medesimo pentolino monoporzione in alluminio (con il manico in bachelite), la pappa pare avere poteri taumaturgici sorprendenti, ma solo se si rispetta un curioso cerimoniale: è indispensabile far bollire la zuppa finché in superficie si forma un velo, allora la si rimescola attendendo che il velo si formi di nuovo per ben sette volte. Finita questa sorta di danza di Salomè, la zuppa è pronta! Non sappiamo se questa "pozione" abbia validità scientifica, di sicuro, però, possiamo affermare che è buonissima, salutare, poco calorica e di ottima riuscita. **Elisabetta Bodini**

Tempo: circa 30' più il riposo

Ingredienti per 4: *• polpa di pomodori maturi kg 1,3 • pane toscano g 200 • 3 spicchi di aglio • basilico • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

- Soffriggete nell'olio l'aglio e un ciuffone di basilico tritati, finché cominciano a sfrigolare.
- Aggiungete la polpa di pomodoro schiacciata con la forchetta e condite con sale e pepe. Fate cuocere a fuoco moderato per circa 20'.
- Aggiungete il pane tagliato a fettine, ricoprite tutto con acqua calda e lasciatele insaporire per qualche minuto, poi spegnete lasciate riposare coperto, per un'ora.
- Prima di servire, mescolate energicamente per disfare il pane ed eventualmente riscaldate la pappa.

Lo chef dice che: al posto dell'acqua calda della preparazione originale, oggi è molto frequente l'utilizzo del brodo vegetale, che rende la zuppa ancora più saporita.

Variazioni **al ristorante**

Ecco tre indirizzi dove assaggiare la pappa al pomodoro: verace in tutti i casi, ma con tocchi personali degli chef, che riflettono le mille varianti della ricetta codificata.

• TRATTORIA DA BURDE (via Pistoiese 6/R, Firenze, tel. 055317206): lo chef Paolo Gori, erede di una tradizione che dura da diverse generazioni, prepara il soffritto in cui cuocere i pomodori utilizzando la cipolla.

• HOSTERIA IL CARROCCIO (via del Casato di Sotto 32, Siena, tel. 057741165): Renata Toppi aggiunge un po' di vino rosso per bagnare il pane, e rifinisce il piatto con scaglie di Parmigiano Reggiano.

• LA PORTA (via del Piano 1, Monticchiello-Pienza (Si), tel. 0578755163): lo chef Moreno Motterle aggiunge al pomodoro fresco un po' di concentrato, per un pizzico di sapore in più.

Bicchiere Villeroy & Boch, piattino bianco Skitsch, tovagliolo Quagliotti, piatto bianco Rossana Orlandi. *Indirizzi a pag. 154*

ANTIPASTI

TORTA DI BASILICO CON FORMAGGIO FRESCO E POMODORI AL FORNO

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 25'

Ingredienti per 6: *• 10 pomodori ramati g 100 cad. • robiola g 400 • farina g 200 più un po' • burro g 100 più un po' • basilico • olio extravergine di oliva • sale fino e grosso*

■ Impastate il burro, morbido, con la farina, g 5 di sale fino sciolto in un cucchiaio di acqua e 30 foglie di basilico frullato con g 60-70 di acqua. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido, quindi avvolgetelo nella pellicola e ponetelo a riposare in frigorifero per circa 30'.

■ Scottate i pomodori in acqua bollente, pelateli e tagliateli in 4, privateli dei semi, disponeteli su una teglia coperta con carta da forno, conditeli con un filo d'olio, basilico, sale grosso e infornateli per 30-40' a 160 °C.

■ Stendete la pasta a circa mm 4 di spessore e con questa foderate una teglia (ø cm 22) imburrata e infarinata. Coprite con carta da forno, colmate con fagioli secchi e infornate a 180 °C per 13-15' (cottura in bianco), poi togliete i fagioli e cuocete per altri 10', infine sfornate la torta e lasciatela intiepidire.

■ Lavorate la robiola con 3 foglie di basilico tritato, poi spalmatela sulla torta. Completate con i petali di pomodoro al forno disposti a raggiera e servite guarnendo con foglioline di basilico.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Valcalepio bianco, Val di Cornia Vermentino, Irpinia Coda di Volpe*
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

GIRELLE DI SOGLIOLA E GAMBERO NEL SALMONE

MEDIA ●●

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 8: *• 8 fette di salmone g 45 cad. • fagiolini g 300 • 8 filetti di sogliola g 25 cad. • 8 gamberi sgusciati • succo di limone • basilico • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Eliminate dai gamberi il budellino nero, poi avvolgete ognuno in un filetto di sogliola, procedendo a spirale in modo da coprire interamente il gambero.

■ Rifilate le fettine di salmone ottenendo dei rettangoli. Copritele con due foglie di basilico, poi arrotolatele sugli involtini di gamberi e sogliole.

■ Avvolgete i rotolini ottenuti nella pellicola, chiudeteli "a caramella" e sigillatene accuratamente le estremità, chiudendole con un nodo, per non fare entrare l'acqua. Tuffateli in acqua bollente e cuoceteli per 11-12', poi scolateli e fateli raffreddare completamente.

■ Mondate i fagiolini e cuoceteli in abbondante acqua bollente salata per circa 8' dalla ripresa del bollore.

■ Aprite le "caramelle", oramai fredde, tagliate ognuna in 4 fettine (girelle) e servitele su un letto di fagiolini tagliati a pezzetti. Condite tutto con un filo di olio emulsionato con succo di limone, sale e pepe. Servite 4 girelle a testa.

Si può fare prima: *una volta raffreddati, i rotolini si possono conservare in frigo, sempre avvolti nella pellicola, per un giorno. Si tirano fuori 30' prima del consumo.*

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Bianco di Custoza superiore, Colli Altotiberini Trebbiano, Verbicaro bianco*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

NERVETTI IN INSALATA

FACILE ●

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 6: *• nervetti in gelatina g 430 • 3 pomodori perini g 220 • 4 gambi di sedano verde g 200 • fagioli rossi lessati g 200 • cipolla rossa g 70 • rucola g 60 • olio extravergine di oliva • sale*

■ Tagliate a filetti i pomodori, separate la polpa dai filamenti interni e frullate questi ultimi con i semi, quindi filtrate e tenete da parte il succo ricavato. Unite olio in quantità doppia rispetto al succo di pomodoro, salate ed emulsionate per ottenere una salsina.

■ Pelate il sedano con un pelapatate privandolo delle fibre più dure, poi tagliatelo a filetti lunghi circa cm 10 lasciando qualche foglia e metteteli a bagno in acqua fredda per 10-15', in modo che diventino croccanti.

■ In una ciotola capiente, mescolate i nervetti tagliati a striscioline con i filetti di pomodoro, la cipolla tagliata ad anelli, la rucola tritata, il sedano e i fagioli. Condite con l'emulsione di pomodoro e olio e servite.

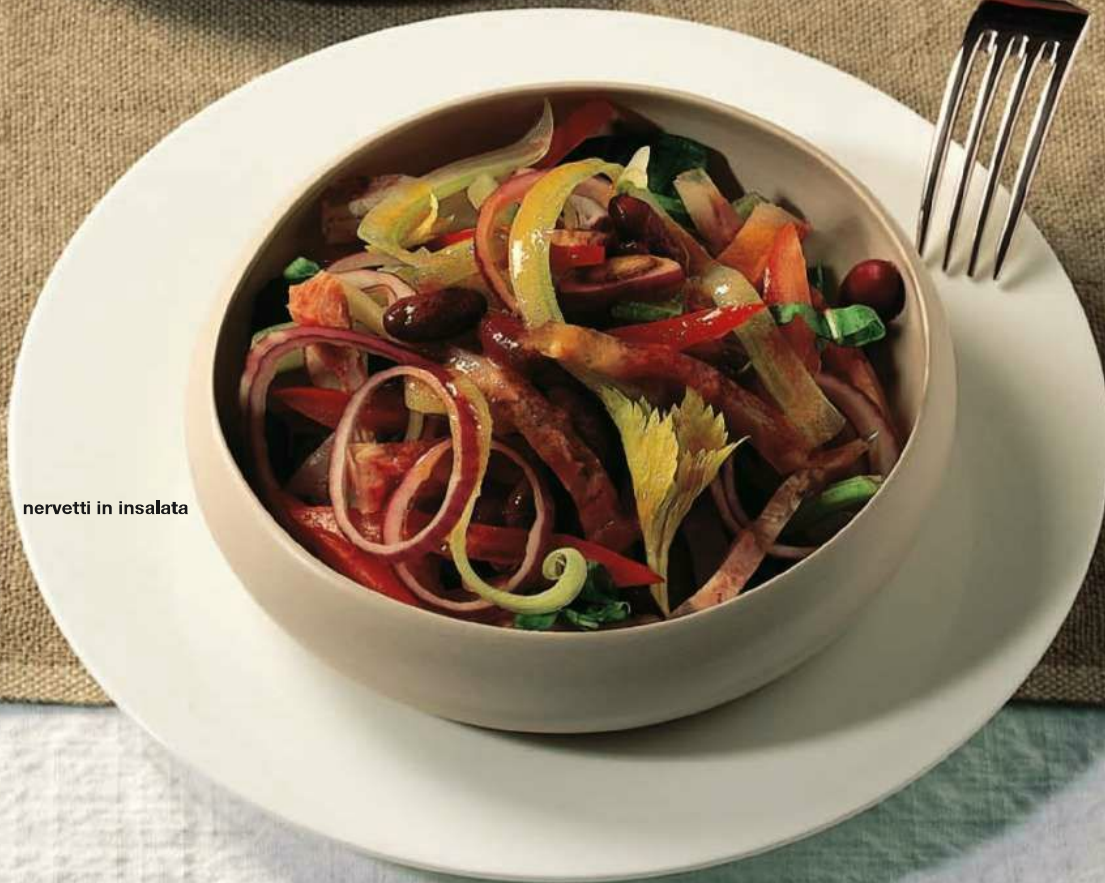
Lo chef dice che: *in Lombardia si chiamano nervetti o "nervitt" (impropriamente, perché non sono nervi) le cartilagini del ginocchio e dello stinco del vitello. Lessate e pressate, si possono affettare sottilmente e condire. Un tempo, i nervitt erano serviti nelle osterie, come accompagnamento alla mescita di vino al banco.*

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante Colli Piacentini Chardonnay abboccato, Albana di Romagna amabile, Colli Lanuvini amabile*
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

Piatti di ceramica Rina Menardi, piatti bianchi Villeroy & Boch, posate Sambonet, runner I Giardini di via San Maurilio, tessuti Rubelli per i fondi. Indirizzi a pag. 154

girelle di sogliola e gambero nel salmone

torta di basilico con formaggio fresco e pomodori al forno

nervetti in insalata

SCAMPONI E PORCINI

FACILE

Tempo: circa 35'

Ingredienti per 4: *• patate g 230 • funghi porcini freschi g 160 • 8 scamponi • 1 scalogno • alloro • prezzemolo • brodo vegetale • olio extravergine • sale • pepe*

■ Affettate g 60 di porcini e le patate sbucciate. Soffriggete lo scalogno a fettine in g 20 di olio, unite i funghi, 1 foglia di alloro e rosolate per 1', poi aggiungete le patate, cuocete per 3-4', coprite a filo con brodo vegetale, condite con sale, pepe e cuocete per altri 10'.

■ Togliete l'alloro e frullate tutto. Completate la crema con un cucchiaio di prezzemolo tritato e un filo di olio.

■ In una padella soffriggete g 100 di porcini, a fettine, con 2 cucchiai di olio per 1', poi aggiungete prezzemolo tritato, sale e pepe e metteteli da parte.

■ Nell'olio di cottura dei funghi scottate gli scamponi, dopo averli sgusciati, per 2-3'; serviteli sulla crema, accompagnati dai porcini trifolati.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Soave superiore, Colline Lucchesi Sauvignon, Delia Nivolelli Grecanico
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

CROSTINI CON DUE PÂTÉ DI BACCALÀ E POMODORI VERDI

FACILE

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 6: *• baccalà ammollato e dissalato g 450 • pomodori verdi g 300 • 3 francesini g 60 cad. • zucchero g 120 • alloro • erbe aromatiche (maggiorana, santoreggia, finocchietto, timo, basilico, cerfoglio) • brodo vegetale • latte • olio extravergine di oliva • sale fino e grosso • pepe*

■ Portate a ebollizione 5 mestoli di brodo con un bicchiere di latte, 2 foglie di alloro, sale fino e pepe. Cuocetevi il baccalà a pezzetti, spinato ma con la pelle, per 4-5', poi fatelo raffreddare nel suo liquido.

■ Spellatelo e montatelo nel frullatore con g 60 di olio. Toglietene metà (pâté bianco) e frullate l'altra metà con un trito di erbe aromatiche (pâté verde).

■ Rosolate per 1' i pomodori a pezzetti con g 10 di olio e un pizzico di sale grosso. Unite lo zucchero, coprite e cuoceteli dolcemente per 18-20'. Passateli al passaverdure, rimetteteli sul fuoco, fate riprendere il bollore con 2 foglie di basilico, quindi spegnete (marmellata).

■ Tagliate a fette i francesini, spalmatele con un ciuffetto di basilico tritato e diluito con un goccio di acqua e tostatele in forno (crostini).

■ Spalmate i crostini con i due pâté di baccalà e serviteli con la marmellata di pomodori.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Colli Orientali del Friuli Malvasia, Colli Bolognesi Zola Predosa Chardonnay, Lamezia Greco
Acqua *frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino*

Molte altre ricette di antipasti su www.lacucinaitaliana.it

scamponi e porcini

crostini con due pâté di baccalà e pomodori verdi

PRIMI

ARANCINI DI RISO FARCITI DI PORCINI E FORMAGGIO DI CAPRA

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 6: *• riso Baldo g 400 • 2 funghi porcini freschi g 180 • formaggio di capra g 170 • 2 scalogni • 2 uova • pangrattato • prezzemolo • vino bianco secco • brodo vegetale • olio extravergine di oliva • olio per friggere • sale*

■ Soffriggete uno scalogno tritato in 2 cucchiai di olio per 2-3', poi tostatevi il riso, sfumatelo con mezzo bicchiere di vino e portatelo a cottura, aggiungendo a poco a poco circa 1 litro di brodo, in 13-14'.

■ Mantecate il riso con g 50 di formaggio di capra e un cucchiaio di prezzemolo tritato e fatelo raffreddare.

■ Tagliate i funghi a dadini e rosolateli velocemente in g 10 di olio extravergine profumato con mezzo scalogno: cuoceteli a fuoco vivo per 3-4', spegnete, salate e aggiungete una cucchiaiata di prezzemolo tritato.

■ Fate 12 palline con il riso e schiacciatele al centro, formandovi una nicchia. Riempiteli con i funghi e il formaggio rimanente, poi rimodellatele a pallina.

■ Passate le palline nelle uova battute, distribuendo bene l'uovo, in modo da lisciare la superficie. Passatele poi nel pangrattato e friggetele per 3-4' in abbondante olio per friggere.

Vino *bianco frizzante, sapore secco e fresco*
Oltrepò Pavese Riesling frizzante, Prosecco di Conegliano, Colli della Sabina bianco frizzante
Acqua *frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino*

RISO CON RAGÙ VELOCE DI MAIALE

FACILE ●

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 4: *• polpa di maiale macinata g 400 • riso g 300 • 3 pomodori perini g 200 • 1 scatola di pomodori pelati • mezza cipolla • mezzo gambo di sedano • mezza carota • farina • cerfoglio • brodo vegetale • vino rosso • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Portate a bollore abbondante acqua salata e profumata con una cucchiaiata di cerfoglio tritato e lessatevi il riso per circa 16'.

■ Tritate la cipolla, la carota e il gambo di sedano in un misto: mettetene due cucchiaiate abbondanti in una padella con 2 cucchiai di olio, unite la polpa di maiale e cuocete per 8'.

■ Salate e pepate, poi sfumate con mezzo bicchiere di vino, fatelo evaporare per 3-4', poi unite un cucchiaio di farina, precedentemente tostata in padella per qualche minuto e poi setacciata, infine unite anche 3 pelati spezzettati e cuocete, aggiungendo 3 mestoli di brodo, per 15'.

■ A fine cottura regolate di sale e pepe, profumate con un battuto di cerfoglio e aggiungete i pomodori perini tagliati in dadini (ragù).

■ Servite il ragù con il riso, decorandolo con un rametto di cerfoglio.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Friuli-Grave Pinot nero, Aprilia Merlot, Melissa rosso
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

GNOCCHI DI SEMOLINO E SPINACI CON SPUMA AL BURRO E SALVIA

MEDIA ●●

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• latte g 550 • spinaci freschi g 200 • semolino g 100 • 2 tuorli • grana grattugiato • noce moscata • burro • salvia • sale • acqua gassata*

■ Portate a bollore il latte con un pizzico di sale e una grattata di noce moscata. Al bollore, unite gli spinaci, cuoceteli per 2-3', scolateli e strizzateli facendo colare il liquido nel latte, poi tagliuzzateli e tritateli al mixer.

■ Mettete g 10 di burro nel latte e riportate a bollore, poi unite il semolino e cuocete per 5'. Mantecate con una piccola noce di burro, aggiungete i tuorli e g 30 di grana, gli spinaci frullati e mescolate bene, fino a ottenere una pastella omogenea.

■ Lasciate raffreddare la pastella, quindi stendetela con il matterello a circa cm 1 di spessore e ricavatene 24 dischi (ø cm 5) ritagliandoli con un tagliapasta (gnocchi di semolino). Disponete gli gnocchi su una teglia da forno o in pirofiline da porzione, spolverizzateli con il grana e fateli gratinare per 5-6' al grill.

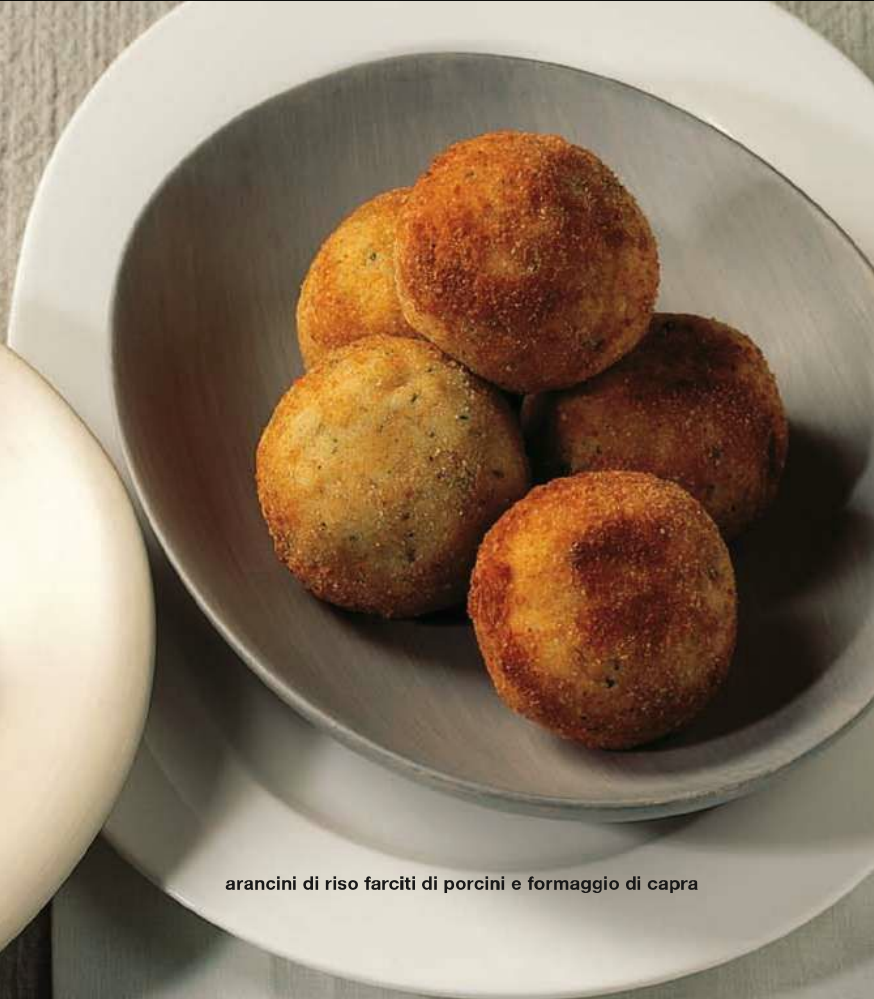
■ Ammorbidite g 100 di burro, unitevi 3 foglie di salvia tritate e un pizzico di sale, poi montatelo con le fruste elettriche. Quando comincia a gonfiare, aggiungete mezzo bicchiere di acqua gassata e continuate a montare fino a ottenere una spuma.

■ Servite gli gnocchi conditi con la spuma di burro, decorando il piatto con un ciuffetto di salvia.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Trentino Nosiola, Cinque Terre bianco, Orvieto
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

Piatti di ceramica Rina Menardi, piatti bianchi Villeroy & Boch, pirofila Maxwell & Williams, posate Sambonet, runner IlCentrotavola, tessuti Rubelli per i fondi. *Indirizzi a pag. 154*

arancini di riso farciti di porcini e formaggio di capra

riso con ragù veloce di maiale

gnocchi di semolino e spinaci con spuma al burro e salvia

Dall'Altopiano di Asiago i sapori semplici della natura

CREMA DI LATTUGA CON PICCOLI CANEDERLI DI RICOTTA ALLA FIORDIFRUTTA AL LIMONE

4 persone

Ingrediente	Quantità
Lattuga	400 g
Olio extra vergine	50 ml
Cipolla bianca	70 g
Farina 00	40 g
Latte	750 ml
Parmigiano grattugiato	40 g
Noce moscata in polvere	qb
Sale	qb
Ricotta freschissima	250 g
Uova	1
Pangrattato	130 g
Burro	30 g
Fiordifrutta al limone	15 g

Pulire la lattuga. Pulire la cipolla e tagliarla a fettine sottili. Soffriggere la cipolla in poco olio. Unire la lattuga spezzettata, salare leggermente e cuocere per 5 minuti. Cospargere con farina setacciata e lasciar asciugare per 2 minuti. Versare il latte freddo poco alla volta, sempre mescolando. Cuocere per 15 minuti a fuoco bassissimo. Passare il tutto al passaverdura. Riportare sul fuoco e lasciar restringere fino a consistenza desiderata. Togliere dal fuoco, incorporare il parmigiano e la noce moscata, quindi aggiustare di sale. Impastare la ricotta con uovo, pangrattato e una presa di sale fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Formare delle palline da 20 g cadauna e cuocerele in abbondante acqua salata fino a chè vengano a galla. Sciogliere in una padella il burro con un filo di acqua e Fiordifrutta al limone e saltarvi i canederli. Servire la crema in una fondina con i piccoli canederli ed una macinata di pepe nero al mulinello.

INSALATA DI ERBE FINI CON MELE, FICHI, FORMAGGIO ASIAGO E MIELE DI MELO RIGONI DI ASIAGO

4 persone

Ingrediente	Quantità
Insalata misticanza	250 g
Fichi neri	4
Miele di melo Rigoni di Asiago	qb
Mela rossa	1
Maggiorana	20 foglie
Erba cipollina	4 steli
Menta piperita	8 foglie
Aneto	4 rametti
Formaggio Asiago mezzano	60 g
Sale maldon	qb
Pepe nero al mulinello	qb
Olio extra vergine	qb
Aceto balsamico invecchiato	qb

Disporre nei piatti in maniera irregolare qualche punta di cucchiaino di Miele di melo. Cospargervi la misticanza. Disporre in maniera casuale le foglie di maggiorana, di menta spezzettate, di aneto, e gli steli di erba cipollina tagliati a rondelle. Distribuirvi sopra i fichi a spicchi e alcune fettine sottilissime di mela. Ultimare il piatto con qualche scaglia di formaggio Asiago mezzano. Condire con olio, qualche goccia di balsamico invecchiato, sale maldon e una macinata di pepe.

LATTE, MIELE DI BOSCO RIGONI DI ASIAGO, LAMPONI E BISCOTTI

4 persone

Ingrediente	Quantità
Panna	250 g
Latte	250 g
Miele di bosco Rigoni di Asiago	2 cucchiai
Colla di pesce	4 g
Lamponi	200 g
Biscotti digestive	4
Zucchero di canna	15 g

Unire latte, panna e miele, portare a bollore, sciogliervi la colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda. Lasciar rapprendere in frigo. Versare i lamponi all'interno di un barattolino di vetro, sbriciolarvi sopra i biscotti e ultimare con il latte e miele. Decorare con una fogliolina di menta e qualche frutto di bosco fresco.

Alessandro Dal Degan, nato a Torino il 24 Aprile 1981, è lo chef del ristorante La Tana dello Sporting Residence Hotel di Asiago. La sua cucina viene definita di innovazione nel rispetto della tradizione.

Rigoni di Asiago

la natura nel cuore

www.rigonidiasiago.com

LUMACONI RIPIENI DI FUNGHI CON VERDURE

FACILE •

Tempo: circa 50'

Ingredienti per 4: *• funghi champignon g 400 • 2 zucchine g 250 • 2 carote g 200 • fagiolini g 150 • pasta secca g 120 (lumaconi, 20 pezzi) • 3 gambi di sedano g 100 • pancetta a dadini g 90 • 1 cipollotto • 1 scalogno • 1 uovo • prezzemolo tritato • pangrattato • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ In un cucchiaio di olio rosolate lo scalogno tritato e la pancetta per 2', poi unite i funghi tritati molto finemente. Salate, pepate e cuocete per 25-30'. Spegnete e fate intiepidire, poi aggiungete l'uovo, un cucchiaio di prezzemolo e uno di pangrattato (ripieno).

■ Lessate i lumaconi in acqua bollente salata, scolateli e raffreddateli sotto l'acqua fredda, delicatamente.

■ Tagliate separatamente fagiolini, sedano, carote, zucchine e il bulbo del cipollotto in dadolata.

■ In una padella con 2-3 cucchiai di olio, soffriggete il cipollotto e le zucchine. Dopo 1' unite sedano e carote. Salate e pepate, unite i fagiolini e cuocete per 5'.

■ Riempite i lumaconi con il ripieno, quindi adagiateli in una pirofila sopra le verdure, cospargeteli con una cucchiaiata di pangrattato e gratinateli al grill.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Garda Bresciano bianco, Montello e Colli Asolani Pinot bianco, Solopaca Falanghina
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

CREMA DI PEPERONE VERDE CON SPIEDINI DI SARDINA

MEDIA ••

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 4: *• peperoni friarielli g 400 • 8 sardine g 200 • 1 patata g 200 • mandorle g 40 • 1 cipolla • prezzemolo tritato • olio extravergine di oliva • sale • pepe bianco*

■ Soffriggete la cipolla tritata in una casseruola con un cucchiaio di olio. Quando sfrigola, unite la patata a pezzetti, poi i peperoni puliti e tagliati a pezzetti (tenetene da parte 2 per la decorazione). Coprite di acqua e cuocete per circa mezz'ora, poi frullate tutto al mixer, aggiustando di sale e pepe (crema).

■ Sfilettate le sardine, arrotolatene i filetti e infilzateli su 4 lunghi stecchi da spiedo. Cuoceteli in una padella antiaderente con un filo di olio per 1', infornateli poi a 180 °C per 2', profumandoli con poco prezzemolo.

■ Tagliate a striscioline i peperoni tenuti da parte e saltateli per pochi secondi nell'olio caldo. Tostate in padella le mandorle, tagliate grossolanamente. Servite la crema con uno spiedino di sardine a testa, decorando con i peperoni e le mandorle tostate.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Collio Chardonnay, Montefalco bianco, Erice Grillo
Acqua *frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino*

lumaconi ripieni di funghi con verdure

crema di peperone verde con spiedini di sardina

Molte altre ricette di primi su www.lacucinaitaliana.it

TORTELLI DI CONIGLIO E BIETOLE

MEDIA ●●

1

2

3

4

5

6

Tempo: circa 1 ora e 45'

Ingredienti per 6: *• 3 spalle di coniglio g 185 cad. • farina 00 g 200 • bietole (erbette) g 180 • burro g 60 • farina di grano duro g 40 • 2 uova • carota • cipolla • sedano • rosmarino • salvia • alloro • prezzemolo • noce moscata • vino bianco secco • grana grattugiato • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

1 Dividete in due le spalle ed eliminate le estremità delle ossa. Spuntate i gambi delle bietole, quindi scottatele per 1' in acqua bollente non salata, scolatele, strizzatele e tritatele.

2 Riunite in una padella 1/4 di carota, mezza costina di sedano e uno spicchio di cipolla in dadolata, g 25 di burro, il coniglio, sale, abbondante pepe, una foglia di alloro, un rametto di rosmarino e qualche foglia di salvia. Cuocete coperto a fuoco medio-alto per 30', poi unite g 100 di vino, coprite e dopo altri 10' bagnate con un mestolino di acqua e, sempre coperto, cuocete ancora per 10', infine scolate la carne e fatela raffreddare.

3 Mentre il coniglio è sul fuoco, fate la pasta: lavorate le farine con le uova, g 5 di olio e sale; avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare per 30'.

4 Spolpate i pezzi di coniglio. Tritate la polpa nel mixer, mescolatela con le erbette, g 20 di grana, pepe e noce moscata (ripieno). Riunite le ossa nel fondo di cottura del coniglio con g 300 di acqua e riducete sul fuoco per 10' circa. Infine salate, pepate, eliminate le ossa e passate il fondo al passaverdure (sugo).

5 Stendete la pasta (mm 1-2), ritagliatela in quadrati di cm 6, ponete al centro una porzioncina di ripieno e chiudeteli a triangolo, sigillandone i bordi (tortelli).

6 Fate sfrigolare nella padella del coniglio g 35 di burro con prezzemolo, salvia e rosmarino tritati e unite il sugo. Lessate i tortelli in acqua bollente salata per 2-3' da quando vengono a galla, poi saltateli in padella per pochi istanti, finché il sugo non si sarà ristretto.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Ruchè di Castagnole Monferrato, Colli Bolognesi Barbera, Cesanese del Piglio secco
Acqua *lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido*

Piatti di ceramica Rina Menardi, piatto bianco e bicchiere Villeroy & Boch, bottiglia Alessi, posata Sambonet, runner IlCentrotavola, fondo Rubelli. *Indirizzi a pag. 154*

FILETTI DI TROTA IMPANATI CON “SAOR” AL PEPERONE

MEDIA ●●

Tempo: circa 25' più la marinatura

Ingredienti per 4: *• 2 trote da g 600 cad. • pomodori g 350 • cipolla rossa g 160 • peperone verde g 70 • 2 uova • vino bianco secco • mollica • farina • aceto bianco • scalogno • prezzemolo • basilico • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Eviscerate e sfilettate le trote. Spellate i filetti, spinateli e tagliateli in tranci. Uniteli in una pirofila con uno scalogno tagliato a fettine, copriteli a filo con il vino e lasciateli marinare per un'ora in frigo.

■ Tagliate a fettine la cipolla e rosolatela vivacemente in padella con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale per pochi secondi, poi spruzzatela con l'aceto, mescolate e raccoglietela in una ciotola.

■ Fate appassire dolcemente (non deve friggere) il peperone tagliato a filetti in padella con 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Dopo 1' unite la polpa dei pomodori, anch'essa tagliata a filetti, pepate, saltate a fuoco vivissimo per 30 secondi, quindi unite tutto alle cipolle; condite con prezzemolo e basilico tritati e lasciate intiepidire (“saor”).

■ Sgocciolate i tranci di trota dalla marinata, passateli nella farina, nelle uova battute e infine nella mollica tritata nel mixer. Friggeteli in un velo di olio ben caldo per 1' per parte, scolateli su carta da cucina e serviteli subito con il “saor” al peperone.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Colli Bolognesi Pinot bianco abboccato, Orvieto abboccato, Gravina amabile*
Acqua *piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido*

STUFATO DI SEPPIE, ZUCCHINE E PORCINI

FACILE ●

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 6: *• 6 seppie kg 1,3 • zucchine g 400 • funghi porcini freschi g 200 • carota g 50 • scalogno • aglio • rosmarino • olio extravergine di oliva • sale*

■ Pulite le seppie separando i tentacoli dalle sacche e tagliate queste ultime in strisce larghe cm 3.

■ Raccogliete i tentacoli in una piccola casseruola con acqua fredda e lessateli per 6-7' dal levarsi del bollore. Scolateli e sminuzzateli.

■ Unite a freddo in un tegame 5-6 cucchiai di olio, un rametto di rosmarino, uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato, un piccolo scalogno tritato e la carota tagliata a rondelle. Soffriggete tutto per 30-40 secondi, poi eliminate il rosmarino e unite le zucchine ridotte a dadi di cm 1,5 e rosolatele vivacemente per 1-2', quindi aggiungete le seppie e i porcini tagliati a fettine.

■ Bagnate con un mestolino di acqua, abbassate il fuoco, coperchiate e stufate per 10-12', salando alla fine.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Friuli-Isonzo Friulano, Colli Martani Grechetto di Todi, Salaparuta Inzolia*
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

FRISELLA CON PESCE SPADA E TARTARE DI COZZE

FACILE ●

Tempo: circa 40' più il riposo

Ingredienti per 4: *• 4 fette di pesce spada g 150 cad. • 24 cozze • 4 pomodori ramati • 4 friselle • rosmarino • basilico • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Incidete i pomodori a croce, scottateli in acqua bollente per mezzo minuto, pelateli, liberateli dai semi e tagliateli a dadini.

■ Ammollate le friselle in acqua per mezzo minuto, sgocciolatele, conditele con un filo di olio, distribuitevi sopra i dadini di pomodoro e lasciatele riposare per 30' per farle ammorbidire.

■ Pulite le cozze eliminando i filamenti (bisso) e spazzolando bene i gusci, sciacquatele e raccoglietele in una casseruola con un velo di olio, coperchiatele e lasciatele aprire sul fuoco, poi scolatele, sgusciatele, tritatele e conditele con basilico grossolanamente tritato e un filo di olio (tartare di cozze).

■ Cospargete le fette di pesce spada con rosmarino tritato e pepe e scottatele in una padella antiaderente in un velo di olio ben caldo per mezzo minuto per parte o più, se le preferite più cotte (l'ideale è che rimangano comunque rosate all'interno).

■ Infine salatele e tagliatele a fettine di cm 1-1,5 di spessore, come si fa con la tagliata.

■ Distribuite le fettine di pesce spada sulle friselle, completando con la tartare di cozze.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale Garda Chardonnay, Verdicchio di Matelica, Alcamo Ansonica*
Acqua *lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente*

Piatti di ceramica Rina Menardi, piatti bianchi Villeroy & Boch, posate Sambonet, runner IlCentrotavola, tessuti Rubelli per i fondi. Indirizzi a pag. 154

filetti di trota impanati con “saor” al peperone

stufato di seppie, zucchine e porcini

frisella con pesce spada e tartare di cozze

TONNO ALLA GENOVESE

FACILE ●

Tempo: circa 20' più l'ammollo dei funghi

Ingredienti per 6: *• 6 tranci di tonno spessi cm 3, g 120 cad. • funghi porcini secchi g 15 • 4 filetti di acciuga sotto sale • vino bianco secco • prezzemolo • burro • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Ammollate i funghi porcini in acqua per un'ora circa, poi strizzateli e tritateli.

■ Scaldate in un tegame un velo di olio con g 10 di burro, unitevi le acciughe, dissalate, e fatele sciogliere.

■ Aggiungete un ciuffo di prezzemolo tritato, i porcini tritati, disponetevi sopra i tranci di tonno, alzate il fuoco e rosolate il pesce per mezzo minuto.

■ Girate quindi i tranci, unite mezzo bicchiere di vino, salateli, pepateli, coperchiate e cuoceteli per altri 5-6'.

■ Servite il tonno con il suo sughetto.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Riviera Ligure di Ponente Pigato, Verdicchio dei Castelli di Jesi, Cirò bianco
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

ORATA E VERDURE MISTE IN FRICASSEA

MEDIA ●●

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 4: *• 4 orate g 250 cad. • patata pelata g 120 • zucchina g 120 • cipolla g 80 • fagiolini lessati g 70 • carota g 70 • peperone verde g 60 • 2 tuorli • 1 limone • prezzemolo • vino bianco secco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Tagliate i fagiolini a rocchetti e tutte le altre verdure in dadolata (dadi di mm 5-7).

■ Fate appassire in padella in un velo di olio la carota e la cipolla; dopo mezzo minuto unite la patata lavata e un bicchiere di acqua. Quando l'acqua si sarà asciugata, unite il peperone e un mestolino di acqua; dopo un minuto i fagiolini e le zucchine e spegnete.

■ Squamate ed eviscerate le orate; accomodatele in una pirofila, salatele, pepatele e infornatele a 200 °C; dopo 4-5' bagnatele con 2 bicchieri di vino e copritele con un foglio di alluminio. Abbassate la temperatura a 170 °C e dopo 5' unite nella pirofila le verdure, quindi cuocete in forno per altri 15'.

■ Battete i tuorli con il succo del limone, un goccio di acqua e prezzemolo tritato.

■ Sfornate le orate e ponetele su un piatto da portata.

■ Unite i tuorli alle verdure e al fondo di cottura e addensate l'intingolo sul fuoco per qualche istante, poi versatelo sui pesci e serviteli.

Vino *bianco secco, sapido, dal profumo floreale*
Alto Adige Sauvignon, Colli Romagna Centrale Chardonnay, Ischia Biancolella
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

Molte altre ricette di pesci su www.lacucinaitaliana.it

tonno alla genovese

orata e verdure miste in fricassea

SAUTÉ DI PATATE E PORCINI CON LE MELE

FACILE

Tempo: circa 20' più l'ammollo

Ingredienti per 6: *• patate g 350 • funghi porcini freschi g 180 • scalogni g 110 • mezza mela Granny Smith • mezza mela Pink Lady • finocchietto • burro • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Pelate le patate, tagliatele a rondelle sottili, lasciatele in ammollo per un'ora, sgocciolatele e asciugatele.

■ Saltatele per 3' circa in una sauteuse in g 30 di olio caldo, poi scolatele in un piatto e tenetele da parte.

■ Nella stessa sauteuse rosolate vivacemente gli scalogni a fettine con una noce di burro e sale; dopo 1' unite i porcini a fettine e rosolate anch'essi per 3'.

■ Quando i funghi saranno dorati, aggiungete un ciuffo di finocchietto tritato, pepe, le mele con la buccia, a spicchi spessi cm 1, e saltate per mezzo minuto.

■ Infine salate, completate con le patate, saltate tutto insieme per pochi istanti e servite.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Piave Verduzzo, Pietraviva bianco superiore, Sannio bianco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

BELGA, CAROTE, SEDANO E PRUGNE MARINATE

FACILE

Tempo: circa 15' più l'ammollo e la marinatura

Ingredienti per 8: *• 2 cespi di indivia belga g 300 • carota g 180 • prugne g 120 • sedano verde mondato g 100 • 16 pomodorini ciliegia • 2 limoni • aceto bianco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Tagliate carota e sedano a bastoncini. Tagliate in quattro per il lungo i cespi di indivia e riduceteli a filetti.

■ Mettete a bagno le verdure in una ciotola con acqua ghiacciata per 45-60' per renderle croccanti.

■ Tagliate in bastoncini fini anche le prugne, conditele con il succo di un limone e 2-3 cucchiai di aceto e lasciatele marinare per 45-60'.

■ Scolate poi le verdure e sgocciolate le prugne. Mescolate tutto con i pomodorini tagliati a metà e condite con una citronnette (una parte di limone, tre parti di olio, sale e pepe).

Vino *sconsigliato con le verdure fresche e per l'acidità del limone e dell'aceto*
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

BARCHETTE DI ZUCCHINA RIPIENE

FACILE

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• 4 zucchine g 700 • pancarré g 40 • grana grattugiato g 30 più un po' • 8 rondelle di melanzana spesse mm 3 • 1 pomodoro ramato • prezzemolo • aglio • olio extravergine di oliva • sale*

■ Spuntate le zucchine alle estremità e dividetele a metà ottenendo 8 rocchetti. Scavateli con l'apposito scavino per formare delle barchette ed eliminate i semi.

■ Tritate gli scarti delle zucchine e saltateli in padella in un velo di olio per 4-5' con uno spicchio di aglio e prezzemolo tritato. Eliminate poi l'aglio e mescolateli con il grana, il pancarré frullato nel mixer e sale (ripieno).

■ Scottate le barchette di zucchina in acqua bollente per 2-3'. Scolatele, asciugatele, riempitele con il ripieno e ponetele su una teglia coperta di carta da forno.

■ Completate ogni barchetta con 2 mezze rondelle di melanzana piegate a triangolo, inframmezzate da un triangolo di pomodoro.

■ Spolverizzate le barchette con il grana, conditele con un filo di olio e infornatele a 195 °C per 10' circa. Sfornate le barchette e servitele calde.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Merlara Malvasia, Elba Ansonica, Pentro di Isernia bianco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

PIZZAIOLA DI PATATE CON OLIVE_ricetta richiesta

FACILE

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 4: *• patate g 450 • olive verdi g 50 • olive nere g 50 • 2 pomodori • origano • aceto bianco • olio extravergine di oliva • sale*

■ Pelate le patate, tagliatele a cubotti e scottatele in acqua bollente acidulata con poco aceto per 5'.

■ Scolate le patate, asciugatele, trasferitele in una pirofila, conditele con olio e infornatele a 200 °C per 15'.

■ Unite poi i pomodori, scottati per 30 secondi, pelati, liberati dai semi e tagliati a cubetti, le olive, un pizzicone di origano e sale.

■ Infornate di nuovo per altri 15', sfornate, lasciate intiepidire per pochi minuti e servite.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Alto Adige Pinot bianco, Colli del Trasimeno bianco, Menfi bianco
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

Piatti di ceramica Rina Menardi, piatti bianchi e bicchiere Villeroy & Boch, posate Sambonet, runner I Giardini di via San Maurilio, tessuti Rubelli per i fondi.
Indirizzi a pag. 154

sauté di patate e porcini con le mele

belga, carote, sedano e prugne marinate

barchette di zucchina ripiene

Speck Alto Adige IGP in festa

Val di Funes, 1-3 ottobre 2010

IL RICHIAMO PER MIGLIAIA DI BUONGUSTAI DALL'ITALIA E DALL'ESTERO

Fervono ormai i preparativi per la "Speckfest" che avrà luogo dal 1° al 3 ottobre a Santa Maddalena in Val di Funes, ai piedi delle Odle, dove si potrà godere della combinazione di due elementi unici: lo Speck Alto Adige IGP e la spettacolare vista su uno dei più affascinanti paesaggi alpini dell'Alto Adige.

L'AMBASCIATORE DEL GUSTO DELL'ALTO ADIGE

Lo Speck Alto Adige IGP è uno dei prodotti tipici altoatesini per eccellenza. Esso deve la sua specialità proprio al suo stretto legame con la terra d'origine: l'Alto Adige. Solo qui, infatti, dove la cultura nordica incontra quella mediterranea, poteva nascere un prodotto unico nel gusto e nella produzione, frutto dell'unione di due metodi tradizionali: un'affumicatura leggera e una lenta stagionatura all'aria fresca.

FESTA CON SORPRESA

Uno dei momenti più attesi della Speckfest è quello della "Speck-überraschung", ovvero la tradizionale sorpresa. Essa si concretizza nelle presentazioni creative, ogni anno diverse, ideate da Hans Mantinger "Gletscherhons", maestro nell'arte del taglio dello Speck.

NON SOLO SPECK

La Speckfest è un evento organizzato in collaborazione tra l'Associazione Turistica Val di Funes, il Consorzio Tutela Speck Alto Adige e l'Organizzazione Export Alto Adige della Camera di Commercio di Bolzano, con l'obiettivo di dare l'opportunità sia alla popolazione altoatesina che agli ospiti di conoscere un prodotto tipico di qualità e al contempo avvicinarsi alle usanze e alle tradizioni della zona. Così, accanto alle prelibatezze culinarie a base di Speck Alto Adige IGP, la festa offrirà anche tanta musica, un mercato di prodotti contadini e il pane fragrante sfornato per l'occasione.

Gran festa ai piedi delle Odle per lo Speck Alto Adige IGP

Per maggiori informazioni visitate il sito: **www.speckfest.it**

SCAROLA BRASATA CON SALSICCIA

FACILE

Tempo: circa 25' più l'ammollo

Ingredienti per 6: *• 2 cespi di scarola g 900 • salsiccia g 300 • cipolla g 70 • funghi secchi g 7 • 1 pomodoro • olio extravergine di oliva • sale*

- Ammollate i funghi in acqua per un'ora circa.
- Liberate la salsiccia dal budello, sgranatela, poi rosolatela in padella per 2-3' con 2 cucchiai di olio.
- Unite quindi la cipolla tagliata a fettine sottili e, dopo un paio di minuti, aggiungete i funghi ammollati e strizzati e la scarola, tagliata grossolanamente.
- Salate, bagnate con mezzo mestolo di acqua, coperchiate, abbassate il fuoco e cuocete ancora per 10'.
- Servite il contorno con il pomodoro fresco a pezzetti.

Lo chef dice che: ciò che rende particolarmente piacevole e appetitoso questo piatto è il contrasto tra l'amarognolo della scarola e il gusto dolce e sapido della salsiccia. I funghi aggiungono ricchezza aromatica, mentre i pomodori portano la freschezza che ancora ci vuole in una ricetta di fine estate.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Alto Adige Pinot nero, Colli di Parma Lambrusco, Mandrolisai rosso
Acqua *lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco*

"COPPETTE" DI FUNGHI CON PEPERONE

FACILE

Tempo: circa 30'

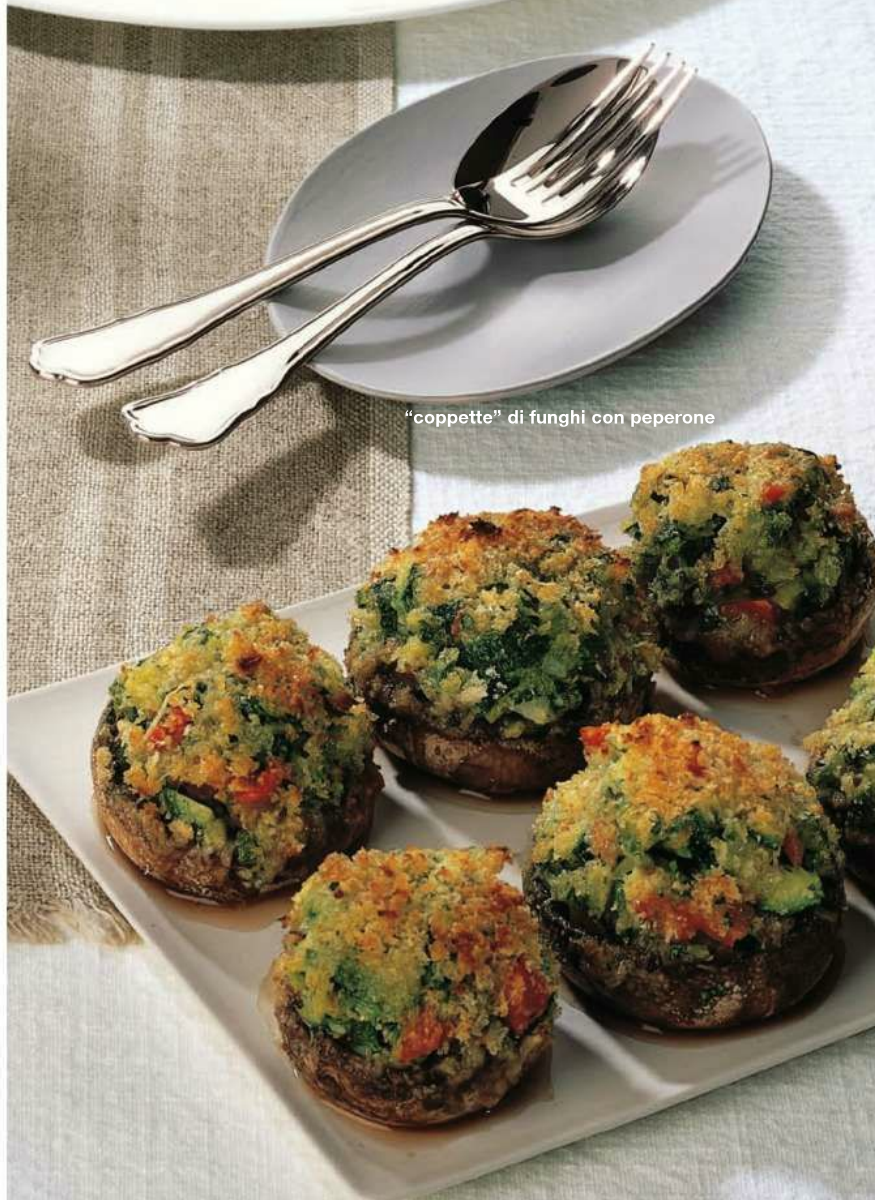
Ingredienti per 4: *• 8 funghi champignon g 450 • cipollotti mondati g 170 • zucchina mondata g 130 • peperone mondato g 120 • 1 fetta di pancarré • grana grattugiato • prezzemolo • olio extravergine di oliva • sale*

- Eliminate i gambi dei funghi, pelate le cappelle e, con uno scavino, eliminate le lamelle.
- Tagliate i cipollotti, la zucchina e il peperone in dadolata (dadi di mm 5-7).
- Saltate la dadolata di verdure in padella con 3 cucchiai di olio per 3'. Alla fine salate e insaporite con un ciuffetto di prezzemolo tritato. Allargate le verdure su un vassoio, lasciatele intiepidire, poi tritatele (ripieno).
- Tritate il pancarré nel mixer insieme con un cucchiaio di grana.
- Distribuite il ripieno nelle cappelle di champignon formando delle coppette. Cospargetele con il pancarré, mettetele in una pirofila, ungetele con un filo di olio e infornatele a 250 °C per 10'.

Lo chef dice che: con i gambi dei funghi potete preparare un sughetto per la pasta in bianco o al pomodoro oppure aggiungerli a un risotto. Sono buoni anche crudi, tagliati a lamelle e conditi con sale, pepe, olio e limone per una stuzzicante insalatina. Da soli o insieme con altre verdure, saranno buoni anche come antipasto.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Langhe Arneis, Colli Pesaresi Trebbiano, Campi Flegrei bianco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

Molte altre ricette di verdure su www.lacucinaitaliana.it

scarola brasata con salsiccia

"coppette" di funghi con peperone

POLPETTE AL GRUYÈRE CON PEPERONE E OLIVE

MEDIA ●●

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• polpa di manzo macinata g 600 • peperone rosso g 200 • gruyère g 65 • speck g 65 • 12 olive nere snocciolate • prezzemolo • burro • olio extravergine di oliva • sale*

■ Grattugiate il gruyère con la grattugia a fori larghi; tritate lo speck e un ciuffetto di prezzemolo e mescolateli con il formaggio grattugiato (ripieno).

■ Dividete la carne macinata in 12 porzioni uguali e modellatele a forma di pallina. Tenendo una pallina nel palmo della mano, staccate un pezzetto di carne, allargate la pallina per creare una nicchia al centro, riempitela con un po' di ripieno e richiudete il buco con il pezzetto di carne staccato. Rimodellate la polpetta e preparate allo stesso modo le altre undici.

■ Scaldate in una grande padella g 40 di olio con g 20 di burro e, quando il burro spumeggerà, unite le polpette e rosolatele a fiamma vivace per 3', facendole colorire uniformemente.

■ Aggiungete nella padella il peperone tagliato a cubetti di cm 1 e le olive; salate, coperchiate, abbassate il fuoco e cuocete per altri 5-6'.

■ Alla fine insaporite con prezzemolo tritato e servite.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Trentino Marzemino, Colli di Faenza rosso, Salice Salentino rosso
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

OMELETTE AI PORCINI

MEDIA ●●

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• funghi porcini freschi g 250 • mozzarella g 80 • 8 uova • 2 pomodori • basilico • prezzemolo • aglio • burro • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Scaldate in una larga padella 3 cucchiai di olio con qualche fettina di aglio e unite i porcini tagliati a fette. Scottateli brevemente a fuoco vivo facendo evaporare l'acqua (per questo i funghi non dovranno sovrapporsi nella padella). Alla fine condite con sale, pepe e prezzemolo tritato.

■ Eliminate i semi dei pomodori e tagliate la polpa a bastoncini. Scaldate in padella 3 cucchiai di olio, saltatevi brevemente i filetti di pomodoro, poi toglieteli dal fuoco e conditeli con 3-4 foglie di basilico, sale e pepe.

■ Scaldate in una padella di cm 20 di diametro un cucchiaio di olio. Quando questo sarà ben caldo, versatevi al centro 2 uova battute con un pizzico di sale e mescolatele rapidamente con un cucchiaio di legno, lasciando però che si rapprendano sul fondo; inclinate un po' la padella sollevandola dalla parte del manico, in modo che le uova scivolino dalla parte opposta, arrivando a occupare solo 3/4 della padella. Mettete al centro delle uova 1/4 dei funghi e 1/4 di mozzarella a dadini; cominciate ad avvolgere l'omelette, assestando dei leggeri colpi alla base del manico finché non si sarà girata del tutto su se stessa (l'uovo dovrà rimanere cremoso all'interno).

■ Completatela con un fiocchetto di burro. Fate così altre 3 omelette e servitele con il pomodoro e, a piacere, con altri funghi tenuti eventualmente da parte.

Vino *bianco giovane, secco, armonico, fragrante*
Alto Adige Valle Isarco Kerner, Pagadebit di Romagna, Lizzano bianco
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

SPEZZATINO DI MAIALE CON PATATE E PRUGNE

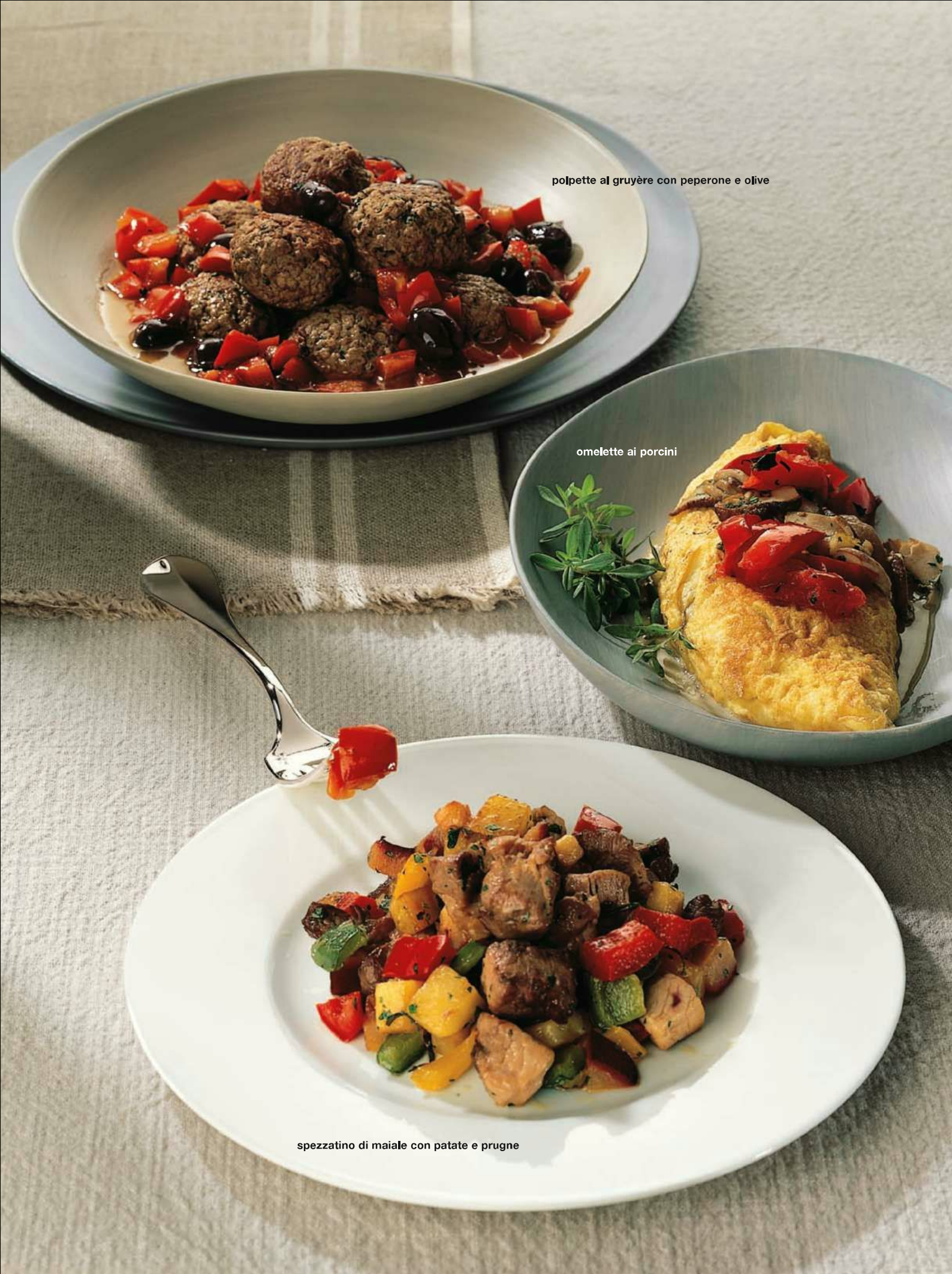
FACILE ●

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• polpa di spalla di maiale g 400 • patate g 150 • peperoni misti g 150 • prugne rosse snocciolate g 120 • rosmarino • aglio • aceto bianco • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Pelate le patate e tagliatele a cubetti di cm 1,5-2. Tagliate la carne a cubetti di cm 2-3.

■ Rosolate in padella a fuoco molto vivo le patate in 5 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio e un rametto di rosmarino per 5'.

■ Quando le patate si saranno colorite, aggiungete la carne, rosolate anch'essa per 3', quindi unite i peperoni, tagliati a cubetti di cm 1,5-2, abbassate il fuoco e cuocete tutto insieme per 3'. Infine unite le prugne tagliate a pezzetti, coperchiate e cuocete ancora per altri 10' circa.

■ Alla fine salate e pepate lo spezzatino, spruzzatelo con un cucchiaio di aceto, spegnete e servite.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo*
Bardolino, Montecarlo rosso, Vesuvio rosso
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

Ciotole e piatti di ceramica Rina Menardi, piatti bianchi Villeroy & Boch, pirofila Maxwell & Williams, posate Sambonet, runner I Giardini di via San Maurilio, tessuti Rubelli per i fondi. *Indirizzi a pag. 154*

polpette al gruyère con peperone e olive

omelette ai porcini

spezzatino di maiale con patate e prugne

GUANCIA DI MANZO CON FINOCCHI E CAPPERI

FACILE

Tempo: circa 1 ora e 45'

Ingredienti per 4: *• guancia di manzo g 500 • finocchi g 500 • 3 pomodori g 400 • vino bianco secco g 300 • cipolla g 80 • burro g 40 • 1 piccolo gambo di sedano • capperi sotto sale • finocchietto • santoreggia • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Rosolate la guancia in casseruola con g 20 di olio e il burro. Quando si sarà ben colorita, aggiungete il sedano e la cipolla tritati e, dopo 1', un cucchiaio di capperi dissalati, il vino e g 300 di acqua. Coperchiate e cuocete a fuoco moderato per 1 ora, unendo, se serve, poca acqua (il sugo dovrà restringersi quasi del tutto).

■ Una volta cotta, affettate la carne, rimettetela in casseruola nel sugo e unite i pomodori, tagliati a pezzi, e i finocchi, liberati della prima guaina e affettati sottili.

■ Insaporite con un ciuffetto di santoreggia tritata, coperchiate e cuocete per altri 30'. Infine salate e pepate. Servite completando i piatti con finocchietto.

Vino *rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento Teroldego Rotaliano, Rosso di Montepulciano, Eloro Nero d'Avola*
Acqua *frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente*

CAPPELLO DEL PRETE, MOZZARELLA E POMODORO

FACILE

Tempo: circa 1 ora e 20'

Ingredienti per 8: *• cappello del prete di vitello kg 1 • melanzana g 350 • pomodoro g 350 • mozzarella g 350 • vino bianco secco g 200 • 1 cipolla • 1 carota • 1 gambo di sedano • rosmarino • maggiorana • aglio • menta • limone • olio extravergine di oliva • sale*

■ Unite a freddo in una casseruola la carne, la cipolla, la carota e il sedano, uno spicchio di aglio, un rametto di rosmarino e un ciuffetto di maggiorana, il vino e sale. Coprite di acqua e lessate per 1 ora dal bollore, quindi spegnete e fate intiepidire la carne nel brodo.

■ Tagliate la melanzana a rondelle spesse cm 1 e scottatela in padella, in un velo di olio, per 2' per lato.

■ Tagliate a rondelle dello stesso spessore anche la mozzarella, il pomodoro e il cappello del prete, tiepido.

■ Disponete in una pirofila grande (o in più pirofile piccole) le fette di carne alternandole con mozzarella, melanzana e pomodoro.

■ Mescolate g 80 di olio con il succo di mezzo limone e qualche foglia di menta tritata. Irrorate tutto con questa salsa e infornate a 200 °C, sfornando non appena la mozzarella comincerà ad ammorbidirsi.

Vino *rosso secco, vinoso, leggero di corpo Dolcetto di Dogliani superiore, Chianti Colli Fiorentini, Carignano del Sulcis*
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

Molte altre ricette di secondi su www.lacucinaitaliana.it

guancia di manzo con finocchi e capperi

cappello del prete, mozzarella e pomodoro

VITELLO FARCITO CON FONDUTA DI PEPERONE

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 6: *• filetto di vitello g 700 • uva mista rosa, bianca, nera g 300 • peperone rosso g 225 • porro g 150 • cipolla g 150 • 2 grosse fette di prosciutto cotto g 80 • fagiolini g 70 • robiola g 25 • aglio • rosmarino • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ **1** Mondate i fagiolini e scottateli in acqua bollente non salata per circa 3' dalla ripresa del bollore. Spuntate il porro, tagliatelo a striscioline per il lungo, poi appassitelo in padella con un cucchiaio di olio per un minuto.

■ **2** Aprite il filetto praticando un taglio "a spirale" senza dividere la carne, in modo da ottenere una sorta di rettangolo, poi battetelo con il batticarne.

■ **3** Ponete metà dei porri e i fagiolini sulla carne, copriteli con le fette di prosciutto, poi arrotolate il filetto a salame e legatelo con spago da cucina. Salate e pepate.

■ **4** Rosolatelo in padella con 3-4 cucchiai di olio e un rametto di rosmarino, girandolo bene per colorirlo in modo uniforme.

■ **5** Mettetelo in una pirofila con l'olio di cottura (senza rosmarino), poi aggiungete la cipolla tagliata a pezzetti, i chicchi d'uva, altri 3 cucchiai di olio e infornatelo a 190 °C per circa 30'.

■ **6** Intanto, preparate la fonduta: arrostite il peperone sulla fiamma, in modo che la pelle si abbrustolisca ma rimanga ben polposo (circa 20'), poi spellatelo e tagliatelo a pezzi. Scaldate g 25 di olio con mezzo spicchio di aglio sbucciato per insaporirlo, poi spegnete e togliete l'aglio. Mettete l'olio nel mixer con i peperoni, un pizzicone di sale, pepe, i porri rimasti e frullate. Unite infine la robiola, ottenendo una fonduta omogenea e fluida. Servite l'arrosto sopra la fonduta, accompagnandolo a piacere con insalata di stagione.

Lo chef dice che: *una volta sfornato l'arrosto, conviene farlo riposare per circa 15', coperto con un foglio di alluminio, prima di tagliarlo, in modo che tutti i succhi si ridistribuiscano uniformemente tra le fibre della carne, rendendola più morbida e saporita.*

Vino *rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento*
Friuli-Aquileia Cabernet Sauvignon, Torgiano rosso, Primitivo di Manduria
Acqua *frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente*

Piatto Villeroy & Boch, ciotole Rina Menardi, posate Sambonet, runner I Giardini di via San Maurilio, sacchetto Essent'ial, fondo Rubelli. *Indirizzi a pag. 154*

TORTA DI FARRO AI FRUTTI DI BOSCO

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 30'

Ingredienti per 6: *• frutti di bosco misti (lamponi, fragoline, more, ribes, mirtilli) g 350 • zucchero semolato g 225 • burro g 100 più un po' • farina di farro g 100 • zucchero a velo g 60 più un po' • zucchero di canna g 50 • farina 00 g 50 più un po' • 2 uova • 2 tuorli • 1 limone • grappa • sale*

■ Lasciate ammorbidire il burro, poi montatelo con lo zucchero a velo, un pizzico di sale, il succo del limone e un pizzico della sua scorza grattugiata, fino a ottenere una spuma soffice e lucida.

■ Sul fuoco, montate le uova e i tuorli a bagnomaria con g 50 di zucchero semolato e g 50 di quello di canna, fino a ottenere una spuma soffice.

■ Unite le uova al burro, delicatamente, poi amalgamatevi la farina di farro e la farina 00. Versate il composto in uno stampo a cerniera imburrato e infarinato (ø cm 19) e infornate a 180 °C per circa 30', infine sfornate e lasciate intiepidire la torta prima di sformarla.

■ Schiacciate i frutti di bosco con g 175 di zucchero semolato, poi portateli a bollore in una padella. Abbassate il fuoco e cuocete per circa 20', poi spegnete e aromatizzate con qualche cucchiaio di grappa.

■ Tagliate la torta in 3 strati e farcitela con i frutti di bosco, coprendo con essi anche la superficie dell'ultimo strato. Decorate con frutti di bosco a piacere e spolverizzatela di zucchero a velo.

Vino *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe*
Brachetto del Piemonte, Vernaccia di Serrapetrona amabile
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

ZUCCOTTO CON MIRTILLI E GELATO DI CREMA

PER ESPERTI ●●●

Tempo: circa 1 ora più il raffreddamento

Ingredienti per 6: *• gelato fiordilatte g 300 • zucchero g 160 • gelato di crema g 150 • mirtilli g 120 • farina g 100 più un po' • 3 uova • 2-3 lamponi • alchermes • maraschino • burro • sale*

■ Montate le uova con g 100 di zucchero e un pizzico di sale per 10-15', poi unite la farina e amalgamate. Versate il composto in una tortiera imburrata e infarinata (ø cm 28) e infornate a 190 °C per circa 25'.

■ Sfornate, sformate e lasciate raffreddare il pan di Spagna così ottenuto su una gratella.

■ Mettete i mirtilli a macerare con g 60 di zucchero e 3 cucchiai di maraschino per circa 30'.

■ Tagliate la torta a fette parallele al diametro ottenendo dei rettangoli spessi cm 2, e dividete ognuno in 2 triangoli. Intingete un lato dei triangoli in una bagna fatta con 2 cucchiai di alchermes e 2 di acqua; con essi rivestite uno stampo a semisfera (ø cm 16) accostandoli in modo da alternare lati imbevuti di bagna rossa e lati non imbevuti. Alla fine livellate le parti di pan di Spagna che debordano dallo stampo.

■ Mantecate il gelato fiordilatte spatolandolo contro i bordi di una ciotola e spalmatelo nello zuccotto, lasciando una nicchia al centro. Fate riposare in freezer per 10-15'.

■ Riprendete lo zuccotto, mettete i lamponi nella cavità, poi colmatela con il gelato di crema mescolato con i mirtilli macerati. Chiudete con fettine di pan di Spagna e fate riposare in freezer per almeno 3 ore prima di servirlo.

Vino *dolce con aromi di frutta matura e fiori*
Alto Adige Moscato rosa passito, Girò di Cagliari dolce
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

MELONE MARINATO NELL'ANGURIA E SALSA DI MORE

FACILE ●

Tempo: circa 20' più la marinatura

Ingredienti per 6: *• 2 fette di anguria 1 kg cad. • polpa di melone g 450 • more g 50 • zucchero semolato g 50 • zucchero di canna g 20 • 1 lime • zenzero fresco • gelato di pistacchio*

■ Tagliate il melone a dadini e metteteli in una ciotola con il succo del lime e un pizzico della sua scorza grattugiata, una grattugiata di zenzero, lo zucchero di canna e lasciate marinare per 20-30'.

■ Ricavate dalle fette di anguria 6 cilindri aiutandovi con un tagliapasta (ø cm 7); ritagliateli poi ad anello, togliendo la parte centrale con un tagliapasta più piccolo (ø cm 5). Tagliate la parte interna a rondelle.

■ Frullate le more con lo zucchero semolato fino a ottenere una salsa.

■ Servite gli anelli di anguria con il melone marinato al centro, accompagnandoli con le rondelle di anguria e con una pallina di gelato di pistacchio. Decorate con la salsa di more.

Vino *sconsigliato per l'acquosità dell'anguria*
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

Piatti di ceramica Rina Menardi, piatto bianco e bicchiere Villeroy & Boch, posate Sambonet, runner IlCentrotavola, tessuti Rubelli per i fondi.
Indirizzi a pag. 154

torta di farro ai frutti di bosco

zuccotto con mirtilli e gelato di crema

melone marinato nell'anguria e salsa di more

tartellette con crema cotta, gelato e fichi

DA SAPERE

Si chiama "cottura in bianco" il modo di cuocere gusci di pasta frolla o brisée senza il ripieno: per evitare che il fondo della pasta si gonfi, si copre con carta da forno e si riempie lo stampo con legumi secchi (fagioli o ceci, da conservare per le future cotture in bianco). Una volta sfornato e liberato di carta e legumi, il guscio è pronto da farcire. A volte però, per completare la cottura del fondo, si inforna di nuovo per 5' prima di riempirlo di farcia.

TARTELLETTE CON CREMA COTTA, GELATO E FICHI

PER ESPERTI ●●●

Tempo: circa 1 ora più il riposo e la preparazione del gelato

Ingredienti per 6: *Pasta brisée: • farina g 250 più un po' • burro g 100 • latte g 50 • zucchero a velo g 30 • 1 uovo • 1 tuorlo • scorza di limone • sale. Crema cotta: • latte g 300 • panna g 200 • zucchero g 120 • farina g 35 • 5 chicchi di caffè • 4 tuorli • 2 baccelli di vaniglia • 1 uovo • scorza di limone • sale. Gelato: • fichi g 250 • latte g 250 • zucchero g 75. Per completare: • vino rosso g 100 • zucchero semolato g 50 • 3 savoiardi • zucchero a velo*

■ Pasta brisée: impastate il burro con la farina, lo zucchero, un pizzico di scorza di limone grattugiata e uno di sale, poi unite il latte, il tuorlo e l'uovo e lavorate velocemente fino a ottenere una pasta omogenea. Lasciatela riposare circa 30' in frigo, avvolta nella pellicola.

■ Lavorando su un piano infarinato, stendete la pasta brisée a circa mm 2 di spessore. Ritagliate 6 dischi di cm 12 di diametro e foderate 6 stampi ad anello di cm 8, quindi poggiateli su una placca coperta di carta da forno. Bucherellatene il fondo, copritelo con carta da forno e fagioli secchi e infornate a 195 °C per circa 20' (cottura in bianco), poi sfornate le tartellette e lasciatele raffreddare.

■ Crema cotta: scaldate il latte con i chicchi di caffè, la vaniglia, una scorza di limone e g 50 di zucchero. A parte, mescolate l'uovo e i tuorli con il resto dello zucchero, un pizzico di sale e la farina. Quando il latte bolle, unite la panna, fate riprendere il bollore, poi versate sulle uova, filtrando. Riportate sul fuoco e fate riprendere il bollore, poi, mescolando, cuocete per 5', spegnete e lasciate raffreddare.

■ Gelato: frullate i fichi con lo zucchero e g 50 di acqua, poi unite il latte. Versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio.

■ Per completare: scaldate il vino con lo zucchero semolato per 3-4' dal bollore.

■ Inzuppate i savoiardi nel vino, spezzettateli e distribuiteli nelle tartellette, pressandoli bene sul fondo. Spolverizzate le tartellette con zucchero a velo e colmatele poi con la crema cotta, aiutandovi con una tasca da pasticciere.

■ Servite le tartellette accompagnate con il gelato di fichi e decorate, a piacere, con spicchi di fichi freschi.

Vino *passito con aromi di frutta matura*
Valle d'Aosta Moscato di Chambave passito, Malvasia di Bosa liquoroso dolce naturale
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

CROSTATA ALLE PRUGNE

MEDIA ●●

Tempo: circa 1 ora e 20'

Ingredienti per 8: *• prugne rosse kg 1 • farina 00 g 350 • zucchero g 210 • burro g 200 • noci sgusciate g 60 • 3 tuorli • scorza di limone • sale*

■ Impastate la farina con il burro, g 140 di zucchero, un pizzico di sale, un po' di scorza grattugiata di limone, unite i tuorli e lavorate rapidamente, poi fate riposare l'impasto per 30' in frigo (pasta frolla).

■ Tagliate le prugne a spicchi, cospargetele con g 70 di zucchero, distribuitele su una teglia e infornatele per circa 15' a 200 °C. Raccoglietele poi in una ciotola con il loro sughetto, profumatele con la scorza grattugiata di mezzo limone e lasciatele intiepidire.

■ Stendete circa metà della pasta frolla a mm 3-4 di spessore e con questa foderate uno stampo a fondo mobile (ø cm 25).

■ Riempite il fondo della torta con noci spezzettate e prugne. Decorate con strisce ricavate dalla pasta rimasta e infornate per 40' a 185 °C nella parte bassa del forno.

Vino *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe*
Malvasia di Castelnuovo Don Bosco, Monica di Cagliari dolce
Acqua *piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine*

MOUSSE CON BANANE

MEDIA ●●

Tempo: circa 40'

Ingredienti per 6: *• banane g 360 • panna g 200 • zucchero g 80 più un po' • burro g 65 • albume g 50 • farina g 50 • pepe • chiodi di garofano • cannella • coriandolo • maizena • sale • pepe*

■ Mescolate g 50 di burro molto morbido, g 50 di zucchero, l'albume, la farina, un chiodo di garofano pestato, un pizzico di pepe, di cannella, di coriandolo e di sale.

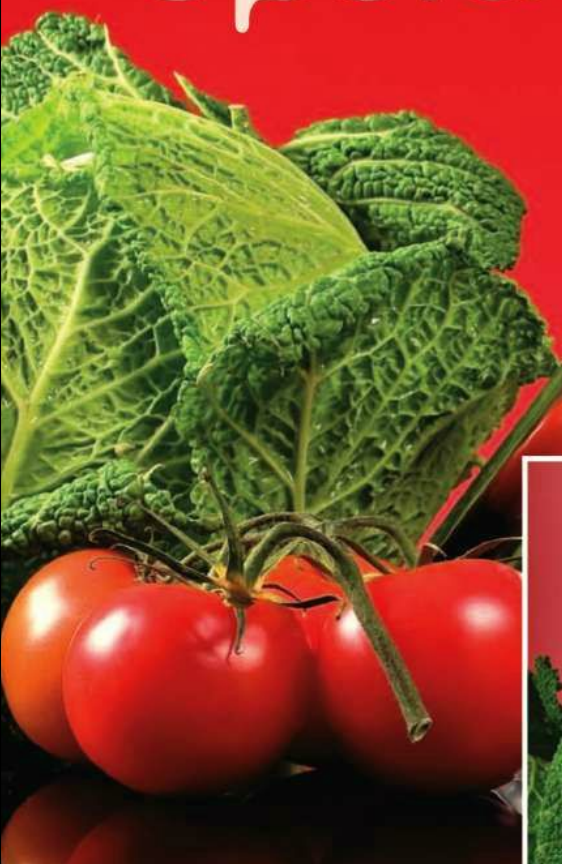
■ Spalmate questa pasta in forma di cerchi su una placca coperta di carta da forno e cuocete a 190 °C per 5-6'. Posate le cialde ottenute, appena sfornate, su una tazza rovesciata, modellandole per ottenere 6 coppette.

■ In una pentola capiente, mettete g 30 di zucchero, g 5 di burro e mezzo cucchiaio di acqua. Quando lo zucchero caramella, unite g 100 di panna, amalgamate e cuocete per 2' dalla ripresa del bollore. Fuori dal fuoco, aggiungete un cucchiaino di maizena sciolto in g 30 di acqua; riportate a bollore e spegnete. Versate il caramello così ottenuto in una ciotola e fatelo raffreddare.

■ Tagliate le banane a dadi e rosolatele per 2' in una padella spolverizzata di zucchero con g 10 di burro.

■ Montate altri g 100 di panna e uniteli al caramello, mescolando con la frusta (mousse). Riempite le coppette con la mousse e le banane caramellate.

Vino *dolce con aromi di frutta matura e fiori*
Breganze Torcolato, Malvasia delle Lipari dolce
Acqua *piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero*

Molte altre ricette di dolci su www.lacucinaitaliana.it

crostata alle prugne

mousse con banane

Abbinamenti/**Giuseppe Vaccarini consiglia**

3VINI per tre piatti

Con l'agro del saor? Ci vuole un po' di dolcezza

■ **ORVIETO CLASSICO DOC ABBOCCATO RUFFINO** Risale addirittura agli etruschi l'origine di questo bianco umbro dalle caratteristiche note di fiori bianchi, frutta fresca e vegetali. È leggero di alcol, ma acquista morbidezza dagli zuccheri residui (non fermentati), che lo rendono abboccato, cioè appena dolce, mentre l'acidità lo completa dandogli equilibrio e una piacevole freschezza.

■ **FILETTI DI TROTA IMPANATI A PAG. 62** Evidente percezione dolce, aromaticità, grassezza e oleosità leggere, ma su tutto emergono le penetranti note dell'aceto del "saor" che accompagna la trota: esse stimolano e rafforzano la percezione di tutte le sensazioni e danno al gusto equilibrio e persistenza. Il piatto però non è tanto impegnativo, perciò il vino sarà fresco e leggero, ma anche molto morbido, per smorzare con la sua garbata dolcezza l'irrompente freschezza dell'aceto.

Un bianco fragrante esalta gli aromi del contorno

■ **LANGHE ARNEIS DOC "BLANGÉ" CERETTO** Ha colore giallo paglierino delicato dai riflessi verdolini, profumo intenso con sentori di fiori, in particolare di rosa, e di frutta fresca, con note di pesca e di mela verde. La struttura e il corpo sono leggeri, è sufficientemente morbido e l'acidità dona una gradevolissima nota di freschezza che lo rende beverino. Discreta la persistenza finale.

■ **"COPPETTE" DI FUNGHI CON PEPERONE A PAG. 69** Champignon, cipollotti, zucchine, peperoni e pancarré: domina la percezione dolce, ma molto marcata è anche l'aromaticità, data specialmente dai peperoni e dal prezzemolo. Per un piatto ancora estivo, abbiamo scelto questo Langhe Arneis perché è fresco, in contrasto con la percezione dolce, e ricco di note aromatiche che si accostano a quelle delle "coppette" in un'armonia in cui cibo e vino si valorizzano a vicenda.

Di buona acidità: così è il passito per la mousse

■ **BREGANZE TORCOLATO DOC MACULAN** Solo da uva vespaiola, così chiamata perché piace alle vespe per la sua ricchezza zuccherina, nasce questo vino passito di colore dorato, bouquet intenso, fine, molto elegante con note di frutta matura e fiori appassiti e di spezie. Il sapore, di straordinario equilibrio, è dolce, morbido, ben strutturato, ricco di acidità e molto duraturo.

■ **MOUSSE CON BANANE A PAG. 79** L'eleganza e la complessità aromatica accomunano la delicata mousse e il Torcolato scelto, che arricchisce con i suoi sentori di vaniglia e legno le spezie usate nel dolce. La panna, il burro e le stesse banane danno grassezza: che cosa c'è di meglio allora della buona acidità di questo vino per rinfrescare il palato e invogliare a nuovi assaggi?

Per condire la pasta/**i sughi**

Con il pomodoro

Maturo e fresco (ma anche in scatola), crudo e cotto, in salsa e passata, a cubetti e a fette è il principe dei condimenti. Ecco in facili ricette i consigli e gli accorgimenti per rinnovare a ogni piatto la felicità del più solare, intramontabile sapore di casa nostra

di Walter Pedrazzi

"C'era un prete in una città di Romagna che cacciava il naso per tutto... il popolo arguto lo aveva battezzato Don Pomodoro, per indicare che i pomodori entrano per tutto; quindi una buona salsa di questo frutto sarà nella cucina un aiuto pregevole." Così dice l'Artusi per introdurre la sua unica ricetta di salsa al pomodoro, semplice e versatile, e "ottima per aggraziare le paste asciutte condite con cacio e burro". Qui troverete le nostre versioni della salsa classica, da cucinare in grandi quantità per averla sempre pronta, e altri sughi appena scottati, veloci e freschi.

La cosa più importante per la buona riuscita di tutte le ricette è il giusto grado di maturazione dei pomodori. Da questo dipenderà la pienezza del sapore e un equilibrato tenore di acidità nelle salse finite. Se i pomodori non dovessero essere ben maturi, si potrà rimediare prolungando i tempi di cottura indicati. E se la salsa risulterà comunque troppo acida, si addolcirà con una punta di zucchero: l'acidità non verrà eliminata, ma solo contrastata e resa più gradevole al palato.
Tranne la salsa di San Marzano freschi e quella di pelati, questi condimenti vanno consumati appena fatti.

SALSA DI SAN MARZANO E ORTAGGI AROMATICI

PASTA: eliche, altre paste corte

1 Tagliate in dadolata g 300 di cipolla, g 200 di carota e g 150 di sedano.

2 In una grande casseruola rosolate la dadolata di ortaggi aromatici con g 65 di olio extravergine di oliva e sale. Dopo 3-4' aggiungete kg 3 di pomodori San Marzano tagliati a rondelle spesse, 1 foglia di alloro e una presa di sale grosso. Portate a bollore, quindi coperchiate e cuocete la salsa per 40' circa.

3 Trascorso questo tempo, scoperchiate, eliminate l'alloro, correggete di sale e pepate. Cuocete poi per altri 20' senza il coperchio.

4 Al termine della cottura passate la salsa al passaverdure con il disco a fori medi.

La salsa è pronta per il consumo oppure per essere conservata in vasetti di vetro sottovuoto. **Per 22 persone.**

Lo chef dice che:

- *Per realizzare la ricetta in dosi diverse, basta tenere presente che occorrono g 120 di salsa finita per ogni porzione e che la perdita di peso rispetto agli ingredienti freschi è del 30% circa. Inoltre, per avere un buon equilibrio degli aromi, il peso degli ortaggi deve aggirarsi intorno al 20% del peso dei pomodori.*
- *Questo classico della cucina domestica, oltre a sposarsi bene con tutti i formati di pasta, è un condimento ideale anche per gli gnocchi di patate e per il riso, da completare a piacere con abbondante grana grattugiato, pepe e con qualche fiocchetto di burro.*
- *Grazie alla lunga cottura, questa salsa si conserva in frigo in recipienti ermetici, senza ricorrere al sottovuoto, per 4-5 giorni.*

PASSATA FRESCA CASALINGA

PASTA: tagliolini all'uovo, spaghettini

■ **1-2** Incidete a croce la buccia di kg 1 di pomodori ramati. Immergeteli in acqua bollente per 90 secondi (di più se i pomodori non sono tanto maturi).

■ **3** Pelate i pomodori, tirando via la buccia dal punto dell'incisione.

■ **4-5** Tagliateli a fette e passateli nel passaverdure, prima con il disco a fori grandi, poi con quello a fori più piccoli.

■ **6** Per favorire il rilascio dell'acqua della passata, salatela leggermente, trasferitela su un telo a trama larga posto su un traliccio sopra una ciotola. Fatela sgocciolare per 6 ore, mescolando ogni tanto per favorire la caduta del liquido.

■ **7-8** Con un cucchiaio, raccogliete la passata e mettetela in una ciotola con basilico tritato. Intiepidite in un padellino g 30 di olio extravergine con un pizzico di sale, 1 foglia di alloro, un ciuffetto di santoreggia, uno di timo, uno di rosmarino e un pezzetto di aglio, poi unite 1 cucchiaio di acqua (scioglie il sale). Quando l'olio sfrigola, unitelo alla passata filtrandolo. Scaldate in una padella g 60 di olio e 2 cucchiai di passata, saltatevi g 500 di tagliolini, lessati e poco scolati. Serviteli con il resto della passata e un filo di olio crudo. **Per 6 persone.**

Lo chef dice che: se non avete un traliccio come il nostro, potete raccogliere la passata in un colapasta foderato con un telo a trama larga oppure in un setaccio a maglia molto fitta.

1

2

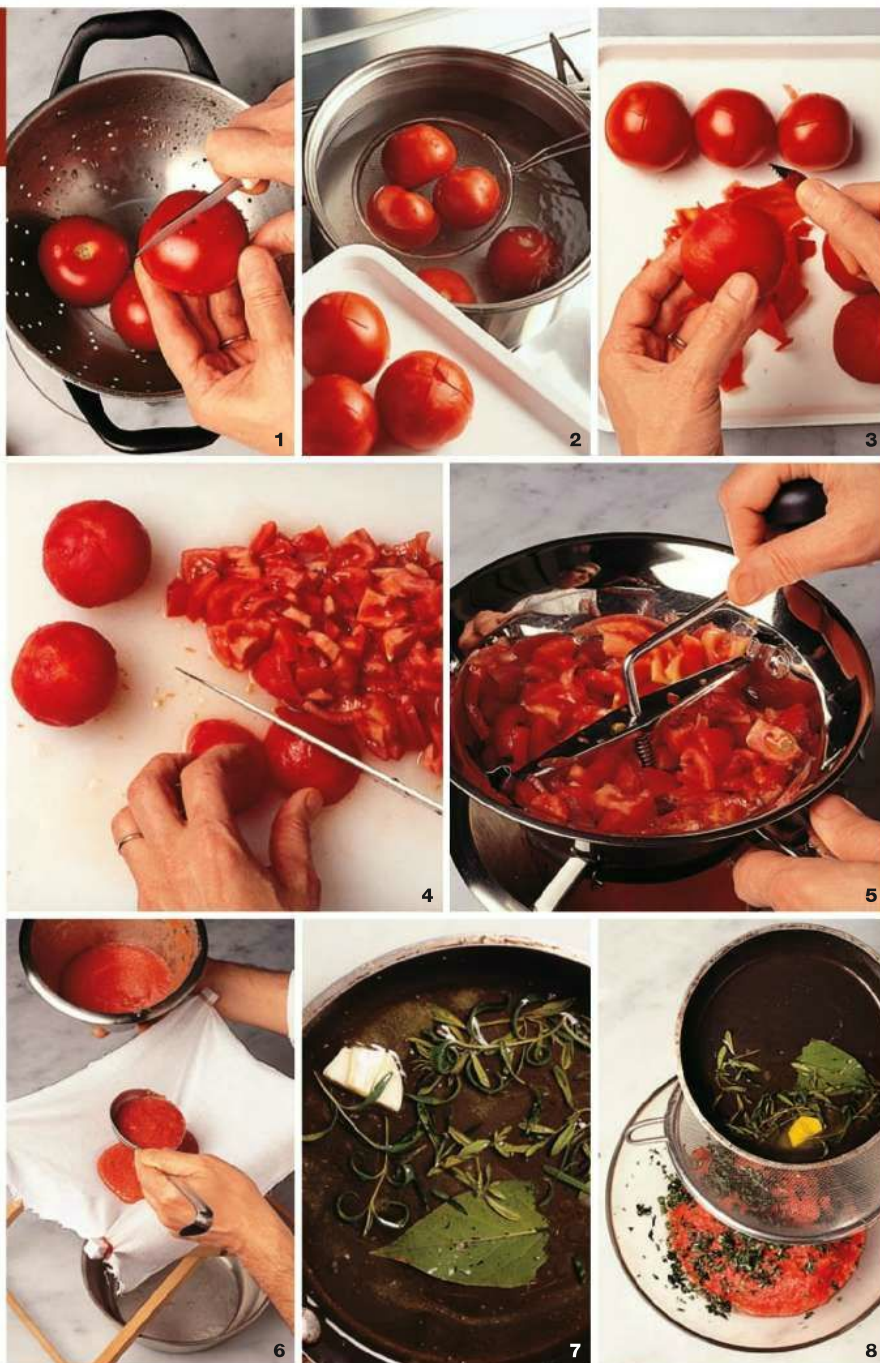
3

4

5

6

7

8

BUONO A SAPERSI

• Come tutti i frutti, anche i pomodori vanno consumati sempre freschi e maturi: la freschezza si riconosce dal picciolo, verde e fresco di taglio; la giusta maturazione dal colore rosso intenso della buccia e da una consistenza soda, ma non dura. Anche la polpa deve avere un colore rosso intenso; se presenta invece venature bianche o verdi vuol dire che i pomodori sono acerbi, e più acidi e poco saporiti, più duri e fibrosi. Tenuti in una fruttiera fuori del frigorifero, matureranno in pochi giorni, acquistando un colore carico, profumo intenso e giusta morbidezza.

SALSA DI PELATI

PASTA: tortiglioni, altre paste corte

1 Per questa salsa sono preferibili i pelati inscatolati con il sugo a quelli confezionati in liquido di governo. Verificate che la polpa sia compatta e di colore intenso.
2 Soffriggete dolcemente in casseruola g 120 di cipolla tritata con 3-4 cucchiai di olio extravergine di oliva; dopo 3-4' (non dovrà prendere colore) unite un ciuffo di prezzemolo e una foglia di alloro, legati tra una carota e mezzo gambo di sedano, 3 scatole di pelati (kg 1,2), un bicchiere di acqua, sale e poco pepe. Al levarsi del bollore, coperchiate parzialmente e cuocete per 30' circa.
3 Infine eliminate gli odori e assaggiate: se la salsa è acida, unite un cucchiaino da tè di zucchero e mescolate per scioglierlo. Una volta scolata la pasta, rimettetela in casseruola, unite il sugo e mantecate con una noce di burro e grana grattugiato. **Per 10 persone.**

Lo chef dice che: questa salsa si conserva in frigo in recipienti ermetici per 4-5 giorni.

1

2

3

CON POLPA FRESCA IN DADOLATA

PASTA: linguine, altre paste lunghe

1 Incidete a croce e sbollentate per 90 secondi g 650 di pomodori ramati. Pelateli ed eliminate i semi. Tagliate la polpa a dadini. Raccoglietela in una ciotola, conditela con una cucchiaiata di olio extravergine di oliva, qualche foglia di basilico spezzettata e lasciatela riposare per 30' circa.
2 In una grande padella scaldate 5 cucchiaiate di olio extravergine di oliva con mezzo spicchio di aglio e qualche rametto di timo tritato.
3 Quando l'olio comincerà a sfrigolare, unite la dadolata di pomodoro, cuocetela per un paio di minuti, quindi salatela e pepatela. Unitevi subito g 300 di linguine, lessate e scolate al dente, e saltatele nel condimento per qualche istante. **Per 4 persone.**

1

2

3

CON POMODORI AL FORNO

PASTA: spaghetti

1

2

3

1 Tagliate a rondelle di mm 5 g 650 di pomodori (vanno bene tutte le varietà, anche mescolate). Riducete a fettine g 50 di cipollotto. Tritate un ciuffetto di prezzemolo.

2 Distribuite in una teglia il cipollotto, il prezzemolo e sopra accomodate le rondelle di pomodoro, in modo ordinato e senza sormontarle. Condite con sale, poco origano e g 60 di olio extravergine di oliva. Infornate a 195-200 °C per 10-12'.

3 Sfornate e versate nella teglia g 450 di spaghetti appena scolati e mescolate con basilico spezzettato. **Per 6 persone.**

Lo chef dice che:

- *Se preferite che il pomodoro rimanga più integro dopo la cottura, tagliatelo a rondelle più spesse (max. cm 1).*
- *Siccome la teglia farà anche da contenitore per condire la pasta, non la si deve foderare con la carta da forno.*
- *Distribuendolo sotto i pomodori, il prezzemolo non si secca e non perde fragranza.*
- *La disposizione ordinata delle rondelle di pomodoro nella teglia garantisce una cottura uniforme.*

CON POMODORINI CILIEGIA ALLA MARINARA

PASTA: mezzi paccheri, altre paste corte

1

2

3

1 Scaldate in padella g 60 di olio extravergine di oliva con uno spicchietto di aglio tritato e peperoncino fresco a rondelle sottili; quando l'olio comincia a sfrigolare aggiungete 1-2 cucchiai di prezzemolo tritato.

2-3 Unite anche g 400 di pomodorini ciliegia tagliati a metà e, dopo un paio di minuti, un mestolino dell'acqua di cottura dei paccheri (g 300). Scolate la pasta bene al dente, trasferitela nella padella e finite di cuocerla. **Per 4 persone.**

Lo chef dice che: per favorire la fuoriuscita dei semi, e rendere così il condimento più legato e "cremoso", i pomodorini vanno divisi orizzontalmente, con un taglio parallelo al picciolo.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia, foto Beatrice Prada

»» nel prossimo numero: sughi con olio e burro

Altre notizie e video su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Nuovi **stili**

Come se fosse *fatto a mano*

Piatti, ciotole e bicchieri di fattura simil artigianale, con imperfezioni simulate, superfici volutamente irregolari, decorazioni tipo tribal chic. Per poter realizzare apparecchiature dagli accenti ricercati e risvolti sorprendenti

Styling Cristina Dal Ben, foto Beatrice Prada

1

2

Le ceramiche bianche dei maestri vasai

Come metterle in tavola senza risultati monotoni? Costruendo un raffinato gioco di contrasti tra oggetti con superfici satinate e altri con finiture brillanti.

1. **Tazzina di forma ondulata (Enrica Negri, prezzo su richiesta), ciotola satinata (J&V Store, € 15), candelabro "Nero Riga" (ISI by Kose, design Rosaria Rattin, € 74) e bottiglia dipinta a mano (Kose, € 160). 2. In primo piano: piattino "Half moon" e sottobicchiere "Kami Shale" in legno (Luisa Cevese Riedizioni, rispettivamente € 462 il set di tre e € 43); elaborato portacandela dalla finitura lucida (la Rinascente, € 123 il set di 3). In fondo, salsiera (Tescoma, € 9,90) su piatti in terracotta smaltata (la Rinascente, € 15 cad.). 3. Piatto "Crudo" con campana di vetro: fa parte di un set che comprende anche una ciotola-insalatiera (Atipico, € 68 il set) e bicchiere a forma di ghetta (Rossana Orlandi, € 58). 4. In primo piano: piccola campana in vetro con manico a goccia (la Rinascente, € 58), piatto quadrato "Tite Small" (Luisa Cevese Riedizioni, € 32), bicchiere dalla superficie satinata con motivi a rilievo e interno smaltato (Caterina Weiss, € 20) e portacandela dalla forma di un nastro avvolto a spirale (Rossana Orlandi, € 18). Piatti "Half Moon" di diverse misure in ceramica: fanno parte di un set di 3 pezzi (Luisa Cevese Riedizioni, € 462 il set) e tazza con manico (Caterina Weiss, € 16). Sul fondo, ciotola a righe "Riga" (ISI by Kose, des. Rosaria Rattin, € 48). A destra, caraffa della pagina seguente. Tovaglia in lino grezzo (Rossana Orlandi, € 360).**

Se apparecchiare è un po' come dipingere

Con ciotole e bottiglie perché non creare un effetto tonale "alla Morandi"? Riuscirci non è impossibile se si alternano alti e bassi e si creano zone di chiaroscuro.

5.Caraffa inclinata e con manico ad anello (Rossana Orlandi, € 380) e vaso in ceramica con decori geometrici in rilievo (Bitossi Ceramiche, design Garth Roberts, € 210).

6.Piatto "Crudo" in ceramica (Atipico, € 22), ciotola lavorata a mano e cotta con l'antico metodo giapponese Raku legato alla Cerimonia del tè (Sakurasan, € 168) e piccola brocca in ceramica a motivi beige e azzurri (Caterina Weiss, € 25). 7.Ciotolina da tè "Nha Trang" (Luisa Cevese Riedizioni, € 26), caraffa per acqua "Crudo", super stilizzata (Atipico, € 62 con 2 bicchieri), bottiglia asimmetrica "Fa" in ceramica satinata dipinta a mano (Kose, design Rosaria Rattin, € 270) e bicchiere in legno (Luisa Cevese Riedizioni, € 40). 8.Ciotole in cartapesta (Rossana Orlandi, € 44) e in porcellana nera lucida (la Rinascente, € 59 il set di 2). Lampada in porcellana dipinta a mano (ISI, € 112). A sinistra, piatti e tazze della pagina precedente. Tovaglia in lino grezzo (Rossana Orlandi, € 360). *Indirizzi a pagina 154*

7

8

Affettatrici **e coltelli**

Per fette perfette

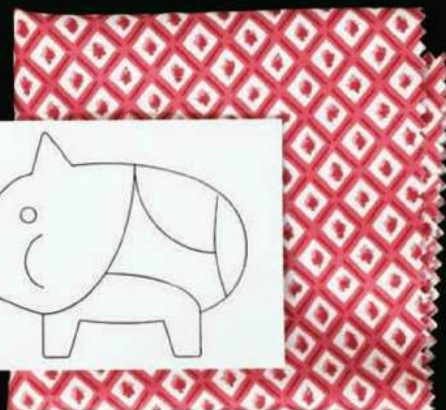
A macchina, con rapidità e precisione. O a mano, con sapienza e perizia. Dare un bel taglio è sempre un'arte. Gustarne i risultati, molto spesso, è un vero piacere **di Cristina Nava, foto Beatrice Prada**

Isola "Work" con funzioni di cottura (Elmar, € 4.560). Sul top: affettatrice elettrica "SL2070 Superior" in lega di alluminio con lama asportabile, affilalama integrato, braccio spingifetta, carrello con maniglione e interruttore di sicurezza (Ariete, € 329). In basso: affettatrice "MAS 4201" con struttura pieghevole in plastica, lama ricoperta, manopola di regolazione spessore e sistema di sicurezza (Bosch, € 40). Calici (Zafferano, € 33 cad.), canovacci (Hilma, € 18 la coppia), imbuto (Alessi, € 12), insalatiera (Villeroy & Boch, € 44), tessuto (Silva, € 50/m), tortiera (Tescoma, € 19,90), timer (Ikea, € 4,99 cad.). Taglieri in legno (Kitchen, € 40), rostiera (Tescoma, € 70) e tagliere in teflon (Ikea, € 1,99 il set di 2). Bottiglia rossa di coll. privata. Lampada "Budino" (Modo Luce, € 108) e passatoia (Hilma, € 95).

Per tutti gli usi di cucina il coltello "Home Profi" disponibile in tre misure (Tescoma, da € 7,90). Canovaccio in misto lino (Hilma, € 18 la coppia).

Con lama per formaggi a pasta molle (Tescoma, € 7,90).

Da sinistra, per disossare il coltello con il manico in osso (Coltellerie Berti, € 144), per bistecca il coltello "Sonic" (Tescoma, € 9,90 il set di 6). Tagliere in teflon "Legitim" (Ikea, € 1,99 il set di 2).

Da sin., spelucchino (Coltellerie Berti, € 94) e coltellino per verdura (Sanelli, € 27,90). Canovaccio (Hilma, € 14 la coppia) e quaderno (Rigadritto).

Tessuto in cotone bianco e rosso (Silva, € 32/m).

A sinistra, coltello "Ergoforge" per disossare e forchettone da arrosto (Sanelli, € 42 e 36), in basso, coltello per pane "Baguette Azza" (Tescoma, € 16,90). Tagliere pieghevole in silicone (Kitchen, € 21). Quaderno (Rigadritto) e fermacarte (Raw).

Per fette perfette/**note tecniche**

L'affettatrice permette di tagliare velocemente e con fette tutte regolari e sottili molti cibi, dalla carne, cruda o cotta, ai salumi, alle verdure compatte come la zucca o la verza. Però per alcuni alimenti o lavorazioni serve proprio il coltello giusto. Tagliare arrosti, affettare prosciutto e salmone, sminuzzare verdure, affettare grossi pani, sfilettare e tranciare i pesci: per ogni operazione il suo coltello. Di questi strumenti indispensabili in cucina, oltre alla forma e alla funzione è importante la loro lavorazione, l'affilatura, la forgiatura e la qualità dell'acciaio. Fondamentali sono l'ergonomicità, la bilanciatura, la lama forgiata in un unico pezzo, il manico rivettato per un lavoro scorrevole e che non affatichi. Possono essere con o senza punta, come per i coltelli a taglio orizzontale da salmone o da prosciutto, o con lama spessa o sottile per tagli diversi. E per farli durare nel tempo bisogna ricordare di riporli sempre con le lame protette (per proteggere l'affilatura e le mani), possibilmente non lavarli in lavastoviglie (la temperatura e i detersivi rovinano, a lungo andare, l'affilatura) e, infine, fare sempre molta attenzione quando si utilizzano. **Cristina Poretti**

PER GLI ARROSTI Per tagliarli perfettamente si deve procedere trasversalmente alle fibre della carne con un unico taglio continuo. Per questo il coltello giusto per gli arrosti deve avere la lama lunga, liscia, flessibile, appuntita e con un'affilatura perfetta.

PER IL PROSCIUTTO Molto lunga e flessibile e con la punta arrotondata, la lama di questo coltello è assolutamente indispensabile per affettare prosciutto crudo, soprattutto toscano. Si fa scorrere di piatto con una pressione costante per fette del giusto spessore.

PER IL SUSHI E IL SASHIMI Si chiama "Santoku" questo coltello giapponese perfetto per preparare pesce e verdure per il sushi. Il suo nome significa "tre virtù": affetta, spezzetta e tritura. La lunghezza della sua lama può variare da cm 14 a cm 18.

PER IL PANE La lama lunga seghettata e flessibile è perfetta per affettare pane con crosta dura ma anche per tagliare pane morbido senza sbriciolarlo. La lunghezza permette di ottenere fette perfette anche da pani di grandi dimensioni.

PER SFILETTARE IL PESCE Tipico coltello giapponese per sfilettare e tagliare a tranci il pesce, si chiama "Deba" e ha la lama pesante e molto affilata. Diverso dal coltello per sfilettare usato nella cucina occidentale che ha lama più lunga e molto più sottile.

PER IL SALMONE Le sue caratteristiche sono la lama lunga e flessibile e le speciali scanalature, dette olivature, che servono a evitare che le fette aderiscano alla lama e si rompano. Va utilizzato di piatto procedendo al taglio con una pressione regolare.

I coltelli da arrosto e da prosciutto sono della linea "Ergoforge" di Sanelli; quelli da sushi, da pane e per sfilettare sono della linea "Professional" di Fissler; il coltello da salmone è della linea "RAN" di Gefu, in acciaio damasco. Indirizzi a pagina 154

HO UN SEGRETO
IN CUCINA!
in Cucina
PARISI
fruttaseccascelta
IL GUSTO DELLA GENUINITA' GARANTITO
dallo Chef
Frutta secca pronta all'uso.
Da oggi c'è più gusto "IN CUCINA" con la frutta secca Parisi, già sgusciata e pronta a mille e una idee per piatti veloci e ricchi di fantasia. Aprite il nuovo pack e assaporate subito qualità e genuinità di noci, mandorle, nocciole, uva passa, pistacchi, etc., scelti e selezionati per voi dalle migliori coltivazioni.
PARISI
fruttaseccascelta
www.parisispa.com

La chiamano PIZZAMANIA

Piatto antichissimo, non smette di conquistare anche i palati più esigenti, forse proprio per la sua perfetta semplicità. Tuttavia una pasta fragrante, un condimento equilibrato e la giusta cottura sono una vera arte. Nella quale si cimentano pizzaioli e chef, anche pluristellati

La Pizza non è un piatto, è una sfida, per questo la scrivo con la maiuscola. È una sfida non solo perché anche il pizzaiolo più umile ritiene che la sua sia quella migliore, quella vera, e discute di altezza della pasta, di "croccantezza", di condimento. Ma anche perché è scoppiata da tempo una nuova moda e quasi tutti i grandi chef – almeno quelli francesi, che sembrerebbero i meno accreditati – si cimentano con la Pizza, come per sfidare i cuochi italiani (che del resto rispondono alla grande sul nostro giornale con Giovanni Santini e il nostro Pedrazzi). "Pizzamania", l'ha chiamata un giornale d'oltralpe. Noi diremmo Pizzomania.
In giugno ho mangiato una rielaborazione della Pizza a "Les Petites Sorcières", bistrot gastronomico parigino. Si chiamava *Tarte feuilletée aux Siciliens*: un disco di pasta sfoglia su cui appoggiavano alcuni pomodorini ciliegia. Invece dell'origano o del basilico c'era il rosmarino e invece delle acciughe c'era un impasto di sardina fresca, una rillette. Squisita.

Un successo eterno...

Intanto alla nuova brasserie "Thoumieux" l'ex chef bistellato del Crillon sfogava la sua ansia di libertà dall'alta cucina con la rielaborazione di un napoletanissimo *Calzone con burrata, tonno e ruchetta*. Ho assaggiato anche questo: ottimo.
Per quanto ne so, il primo fra i grandi chef a cimentarsi con la Pizza è stato, anni fa, Guy Martin del "Grand Véfour", un ristorante storico, elegantissimo (due stelle).
Poi è uscito un libro di Alain Ducasse, cuoco che ha un firmamento di stelle in giro per il mondo. S'intitola *Nature, simple, sain et bon* (naturale, semplice, sano e buono) e vi figurano diverse varianti della Pizza. Come spiegare questo successo eterno e addirittura crescente di quel piatto che molti identificano con l'Italia stessa? E che ora viene riproposto in versione elegante?

...che arriva da lontano

Diciamo intanto che tutti i nutrizionisti l'hanno promosso cibo salubre, e questo aiuta. Poi, se ci si pensa bene, le pizze, le focacce, le schiacciate a base di farina e acqua sono fra i piatti più antichi dell'uomo. Noi, e con noi anche gli stranieri, pensiamo che la Pizza sia italianissima ma non è così: lo è solo nelle versioni relativamente recenti, codificate soprattutto dai napoletani e dai genovesi (la *Sardenaira*). In realtà la Pizza è perlomeno mediterranea (per questo egiziani e libanesi sono spesso bravi pizzaioli), ma se ne trovano tracce anche nell'antichissima Cina dove era chiamata Bing. "Lo stampo," leggiamo in un libro edito da Laterza (*La pasta* di Serventi e Sabban), "è quello costituito dal cavo formato dalle due mani giunte." Se ne ottiene il disco che ben conosciamo spianandolo, e poi gli si dà colore e sapore.
Guarda un po' la cucina: gira gira si affronta la cucina molecolare ma poi si ritorna al piatto più primitivo, il più manuale.

Nicola Oineo

con bufala e capocollo piccante

con pomodorini, seppia e salmone

con patate, cipolla, porchetta e raspadura

con stracchino, porcini e pesto

con pomodori, verdure stufate e gamberetti

LA PIZZA A TRE STELLE DI GIOVANNI SANTINI

L'erede di una delle più famose dinastie di ristoratori ha preparato apposta per noi una vegetariana speciale: "Io do uno spunto, ma i lettori possono comporre liberamente, variando forme e abbinamenti. L'importante è riuscire ad apprezzare il sapore di ogni singolo ingrediente"

vegetariana di fine estate

CON BUFALA E CAPOCOLLO PICCANTE

Tempo: circa 1 ora più la lievitazione e l'ammollo

Ingredienti per 4: *• pomodori g 650 • farina per pizze g 650 • mozzarella di bufala g 340 • capocollo piccante g 150 • cipolla di Tropea g 120 • porro g 120 • lievito di birra g 7 • zucchero • olio extravergine • sale*

■ Sbriciolate il lievito nella farina, poi unitevi g 350 di acqua e g 7 di sale. Lavorate l'impasto fin quando sarà liscio ed elastico. Mettetelo in un recipiente 3-4 volte più capiente, copritelo con la pellicola e un canovaccio umido e fatelo lievitare per 15 ore al fresco (circa 15 °C).

■ Rosolate il porro a rondelle in 4-5 cucchiai di olio e un pizzico di sale per 1-2', poi unite i pomodori in dadolata, un cucchiaino di zucchero, salate e cuocete per 3-4'.

■ Tagliate la cipolla a rondelle e lasciatela a bagno in acqua fredda per almeno 3 ore.

■ Porzionate la pasta in quattro parti e stendetela formando altrettanti dischi di circa cm 30 di diametro.

■ Coprite ogni disco con un quarto dei pomodori e della mozzarella a pezzetti e irrorate con un filo di olio. Infornate sull'apposita pietra già scaldata in forno (250 °C) per 3-4'.

■ Sfornate e guarnite le pizze con fettine di capocollo e le lamelle di cipolla, scolate e asciugate.

Lo chef dice che: *mettendo sul fondo del forno elettrico una pietra refrattaria (alcuni modelli la prevedono come accessorio) la cottura sarà più simile a quella con il forno a legna.*

CON POMODORINI, SEPPIA E SALMONE

Tempo: circa 1 ora più la lievitazione

Ingredienti per 4: *• farina speciale per pizze g 400 • pelati g 400 • pomodori ciliegini g 200 • filetto di salmone g 120 • radicchi misti g 100 • seppie (solo le sacche) g 100 • lievito di birra g 4 • olio extravergine di oliva • vino bianco • aglio • prezzemolo • sale • pepe*

■ Sbriciolate il lievito nella farina, versatevi g 210 di acqua e, quando l'impasto è ancora grezzo, unite g 4 di sale. Lavorate l'impasto fino a quando diverrà liscio ed elastico. Mettetelo in un recipiente 3-4 volte più capiente della pasta, copritelo con la pellicola e un canovaccio umido e lasciatelo lievitare per 15 ore al fresco (circa 15 °C).

■ Rosolate i radicchi in 3 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio sbucciato, poi salate e, quando saranno appassiti, aggiungete i pomodori ciliegini tagliati a metà, cuocete ancora per 2', infine aggiustate di sale e pepe.

■ Cuocete il salmone dal lato della pelle, in una padella antiaderente senza grassi e col coperchio, per 5-6'.

■ Tagliate le seppie a lamelle sottili, soffriggetele in un cucchiaio di olio per mezzo minuto, sfumatele con una spruzzata di vino, poi cuocetele per 1', salate e spegnete.

■ Schiacciate i pelati con la forchetta e conditeli con un trito di aglio e prezzemolo e un pizzico di sale.

■ Dividete in 4 parti l'impasto e stendetelo formando 4 dischi (ø cm 15). Spalmateli con i pelati, ungeteli d'olio e infornateli sulla pietra calda (vedi sopra) a 250 °C per 6'.

■ Guarnite le pizzette con i pomodori e radicchi, le lamelle di seppia e il salmone tagliato a pezzetti.

CON PATATE, CIPOLLA, PORCHETTA E RASPADURA

Tempo: circa 1 ora più la lievitazione

Ingredienti per 4: *• farina g 500 • pelati g 200 • patate g 200 • porchetta a fette sottili g 100 • strutto g 25 • lievito di birra g 20 • cipolla • raspadura (grana del Lodigiano a lamelle sottili) • olio extravergine • origano • sale*

■ Impastate il lievito e la farina con lo strutto, g 270 di acqua e g 6 di sale. Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo, poi mettetelo in una teglia tonda, con il bordo alto (ø cm 32), unta di olio. Cospargete l'impasto con i pelati schiacciati e conditi con un pizzico di origano e una presa di sale, poi lasciatelo lievitare finché riempirà lo stampo, raddoppiando quasi di volume.

■ Intanto, sbucciate le patate, tagliatele a fette, sciacquatele, asciugatele, ungetele perché non si attacchino fra loro, poi cuocetele in padella con 2 cucchiai di olio per 1' e salatele. Dopo 5-6' unite mezza cipolla affettata e cuocete per altri 2'.

■ Quando la pasta è lievitata, coprite la superficie con le patate alle cipolle e infornatela a 185 °C per 20-25'.

■ Sfornate e completate la pizza con le fette di porchetta, un filo di olio e raspadura a piacere.

CON STRACCHINO, PORCINI E PESTO

Tempo: circa 30' più la lievitazione

Ingredienti per 6: *• farina speciale per pizze g 500 • stracchino g 500 • pomodori perini g 220 • funghi porcini freschi g 150 • lievito di birra g 15 • burro • pesto • olio extravergine di oliva • sale*

■ Sbriciolate il lievito nella farina, unite g 270 di acqua e g 6 di sale e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Lasciatelo lievitare coperto con un canovaccio finché raddoppia di volume (circa 40'), poi dividetelo in tre panetti e fatene altrettanti filoncini.

■ Schiacciateli ottenendo tre pizze allungate (circa cm 36x15) e disponeteli su una teglia unta di olio. Conditeli con un filo di olio e distribuitevi sulla superficie lo stracchino a cucchiaiate. Infornate a 230 °C per 8-9'.

■ Tagliate a fette i porcini; rosolateli per 1-2' in padella con una piccola noce di burro al color nocciola. Tagliate in dadolata i pomodori, dopo averli privati dei semi.

■ Sfornate le pizze, guarnitele con i pomodori e i porcini e completate con un po' di pesto diluito con acqua.

CON POMODORI, VERDURE STUFATE E GAMBERETTI

Tempo: circa 1 ora più la lievitazione e l'essiccazione

Ingredienti per 4: *• farina speciale per pizze g 500 • pomodori perini g 500 • gamberetti g 350 • zucchina g 170 • mozzarella g 160 • cipolla di Tropea g 120 • carota g 80 • sedano g 60 • peperone g 50 • lievito di birra g 20 • olio extravergine di oliva • sale*

■ Impastate il lievito sbriciolato, la farina, g 270 di acqua e g 6 di sale ottenendo una massa omogenea. Fatela lievitare coperta con un canovaccio finché raddoppia di volume (circa 40'), poi dividetela in 8 porzioni e formate 8 palline che farete lievitare per 45', coperte.

■ Scottate i pomodori perini, privateli della pelle, tagliateli a metà ed eliminate i semi, poi fateli asciugare in forno a 60 °C con un pizzico di sale per 5-6 ore.

■ Tagliate sedano, cipolla e carota a filetti e cuoceteli in padella con 3-4 cucchiai di olio, 2 mestoli di acqua e un pizzico di sale. Dopo circa 5' unite peperone e zucchina anch'essi a filetti e cuocete ancora per 1'.

■ Schiacciate le palline per formare 8 dischi (ø cm 12) e disponeteli su una teglia coperta con carta da forno, ungendoli sotto e sopra di olio.

■ Spruzzate di acqua i dischi di pasta, distribuitevi sopra le verdure stufate e la mozzarella tagliata a pezzetti, quindi infornatele a 220 °C per 8-10'.

■ Scottate i gamberetti sgusciati sulla piastra per circa 3'. Sfornate le pizzette e guarnitele con i pomodori essiccati e i gamberetti grigliati.

Ricette Walter Pedrazzi, testi Laura Forti, foto da pag. 96 a 101 Beatrice Prada, pag. 102-103 Riccardo Lettieri

La pizza a tre stelle **di Giovanni Santini** *(ristorante "dal Pescatore", www.dalpescatore.com)*

VEGETARIANA DI FINE ESTATE

Tempo: circa 1 ora e 15' più la lievitazione

Ingredienti per 4: *• 3 burrate g 400 cad. • farina 0 g 750 • passata di pomodoro g 200 • funghi porcini freschi g 200 • zucchero g 20 • lievito di birra g 15 • 24 pomodori ciliegini • 4 scalogni • 2 zucchine • carota • gambo di sedano • fiore di zucchina • melanzana • olio extravergine • ricotta • basilico • menta • origano • sale • pepe*

■ Impastate il lievito con la farina, g 360 di acqua, g 75 di olio, g 15 di sale e lo zucchero (ancor meglio se g 10 di zucchero e g 10 di malto d'orzo). Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico e lasciatelo lievitare, coperto con un canovaccio umido, per circa 1 ora e 30' a circa 30 °C.

■ Intanto, preparate gli elementi della guarnizione: tagliate mezza melanzana per il lungo con la mandolina in fette spesse mm 1, saltatele per 1' per lato in padella con un filo d'olio e sale, poi infornatele per 30' a 120 °C.

■ Tagliate in 4 i pomodori ciliegini, conditeli con un filo d'olio e origano e cuoceteli in forno per 30-40' a 120 °C.

■ Tagliate in dadini regolari mezza carota e mezzo gambo di sedano e saltateli in padella con un filo d'olio e sale per 2', poi unite un fiore di zucchina a filetti e 2-3 foglie di menta.

■ Scottate in acqua bollente salata gli scalogni tagliati a metà per 40 secondi, poi sfogliateli ottenendo delle "scodelline" che riempirete con la dadolata di verdure.

■ Tagliate le zucchine per il lungo, con la mandolina, ottenendo 20 fette spesse mm 1, cuocetele in un filo di olio con sale a fuoco medio per 1' per lato, poi arrotolatele a cilindro e riempitele con una mousse ottenuta frullando 4 cucchiai di ricotta con un pizzico di sale.

■ Tagliate a spicchi le cappelle dei porcini e saltatele in padella con un filo d'olio, sale, pepe e menta per 1'.

■ Dividete la pasta in 4 panetti, stendeteli a mm 1, distribuitevi la passata e infornateli a 250 °C per 4-5'.

■ Sfornate e guarnite velocemente le pizze con le burrate a pezzetti, i cilindri di zucchina, le "scodelline" di scalogno, le fette di melanzana croccanti e i pomodori ciliegini. Completate con foglioline di basilico e menta.

Altre notizie e video su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Piatto Skitsch, tovagliolo Rossana Orlandi (pag. 97); piatti Rossana Orlandi, fondo Rubelli (pag. 98); piatto Maxwell & Williams, tagliere Skitsch (pag. 99); vassoio Arzberg (pag. 100); vassoio e piatto Skitsch, fondo Rubelli (pag. 101); piatto e tagliere Skitsch (pag. 103). Indirizzi a pag. 154

Dalla **Spagna**

Marmitako, gusto basco

Nasce sui pescherecci e riunisce alcuni tra gli irrinunciabili sapori della cucina spagnola: pomodori, peperoni, cipolla, patate e, vero protagonista, il tonno. Tutto profumato con aglio e peperoncino

Preparazione a cura di Joëlle Néderlants, foto Riccardo Lettieri

Marmitako, **gusto basco**

Spagna, estremo Nord, tra Pirenei e mare: siamo nei Paesi Baschi, regione nota per la sua cultura del mangiar bene, per la varietà e la qualità delle materie prime. Nel marmitako, uno stufato di tonno con patate e verdure, queste caratteristiche si concentrano in un piatto unico semplice, ma indiscutibilmente saporito: nasce sulle barche dei pescatori di tonno, che lo cucinavano a bordo, dentro la "marmita", da cui prende il nome. Protagonista principale, il tonno: quello bianco del Nord, la rara alalunga dalle carni chiare, ancor più pregiate rispetto a quelle del tonno rosso. Non mancano, poi, pomodori e peperoni, oltre a cipolla e patate, sapori che connotano fortemente i piatti spagnoli. Oggi, si può certamente preparare il marmitako in cucina, in una comune casseruola, utilizzando anche il tonno rosso e variando a piacere le proporzioni degli ingredienti: l'importante, però, è non rinunciare ad aglio e peperoncino, per non tradire il carattere deciso del piatto che, prima di essere protagonista di estati turistiche, era piatto di marinai. **Laura Forti**

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 6:
- *tonno g 800*
- *patate g 500*
- *3 pomodori g 400*
- *peperoni verde e rosso g 400*
- *2 spicchi di aglio*
- *1 cipolla rossa*
- *peperoncino fresco*
- *brodo di pesce*
- *olio extravergine di oliva*
- *vino bianco*
- *sale • pepe*

1 Scottate i pomodori per qualche secondo in acqua bollente, poi privateli della pelle e dei semi e tagliateli a pezzetti. Tagliate i peperoni a strisce e le patate a tocchetti, tritate la cipolla e l'aglio.

2 Tagliate il tonno a fette, poi a cubotti di cm 2-3.

3 Scaldate in una casseruola 4 cucchiai di olio; quando è ben caldo, rosolatevi il tonno per circa 2'.

4 Unite mezzo bicchiere di vino bianco e lasciatelo sfumare. Dopo 1', togliete il tonno e salatelo.

5 Nel fondo di cottura, rosolate la cipolla con l'aglio e, dopo un minuto, aggiungete un altro mezzo bicchiere di vino bianco. Unite anche i peperoni e le patate, fateli cuocere per circa 5', quindi aggiungete i pomodori. Fate insaporire le verdure per circa 10', aggiustando di sale, pepe e peperoncino fresco piccante, a piacere. Coprite le verdure con brodo di pesce e fate cuocere a fuoco basso per circa 20'.

6 A fine cottura, rimettete il tonno nella pentola delle verdure, mescolate e fatelo insaporire per circa 1'.

Lo chef dice che: chi acquista il tonno ancora da pulire può utilizzare gli scarti e farli bollire per preparare un brodo di pesce leggero, che servirà per la cottura delle verdure. Se non avete a disposizione del brodo di pesce, potete cuocere le verdure anche con acqua calda.

Piatti Ceramiche Nicola Fasano, tovagliolo Society by Limonta, forchetta Coltellerie Berti, sottopiatto Ardesia. Indirizzi a pagina 154

perfect style
perfect italian
perfect cooking

Zucchilla

Pomilla

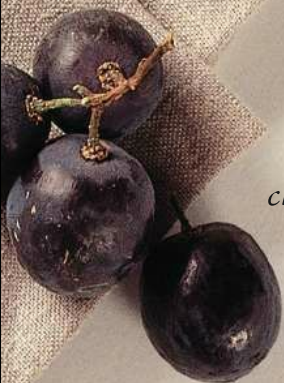
ILLA: pentole antiaderenti dal 1946 Non stick coating cookware manufacturer since 1946

www.illa.it

Ricette di **Davide Oldani**

L'uva, chicchi di benessere

Nella buccia si concentrano gli antociani, preziosi per la protezione dei vasi sanguigni, la melatonina, utile a regolare i ritmi del sonno, e il resveratrolo, che combatte il colesterolo cattivo. La polpa, poi, è rigenerante e diuretica

Consigli dietetici dott. Giorgio Donegani

Se ci fosse una classifica dei frutti più salutari, l'uva meriterebbe i primi posti. E non solo per le sue proprietà depurative, note da secoli, ma soprattutto per le virtù protettive che la scienza ha messo a fuoco solo di recente...

Ottima per la circolazione

Negli acini d'uva sono ben presenti le proantocianidine oligomeriche (o anche antociani). Sono i pigmenti responsabili della colorazione dei frutti e degli ortaggi rosso-viola, preziosi per la protezione dei vasi sanguigni. Con proprietà simili a quelle del mirtillo, gli antociani dell'uva stabilizzano le pareti di vene, arterie e capillari, rinforzandone il tessuto e rendendolo più elastico. Il consumo abituale di uva nera, quindi, costituisce un ottimo coadiuvante nella cura di fragilità capillare, vene varicose e difficoltà di circolazione.

Un frutto antiage

Gli antociani dell'uva sono anche un antidoto contro l'invecchiamento cellulare perché svolgono una potente azione antiossidante a carico dei tessuti, proteggendoli dai radicali liberi. La loro capacità protettiva sarebbe superiore a quella delle vitamine C ed E.

Abbassa il colesterolo

Nella buccia non si concentra soltanto il colore dell'uva, ma anche il resveratrolo, un composto naturale che la vite produce per combattere funghi parassiti. Alcuni ricercatori hanno dimostrato che il resveratrolo ha la capacità di limitare la formazione del colesterolo LDL (quello cattivo) nei vasi sanguigni, migliorando ulteriormente le capacità preventive nei confronti dei disturbi cardiovascolari.

Regala tonicità

La buona presenza di zuccheri e la ricchezza in acido fosforico e silicio rendono l'uva un buon ricostituente del sistema nervoso e le donano proprietà protettive di pelle e capelli. Grazie alla sua azione diuretica, l'uva è utile per frenare il formarsi della cellulite.

Per saperne un po' di più

DISINTOSSICANTE Le proprietà disinfettanti, antivirali e disintossicanti dell'uva sono alla base della notissima "cura dell'uva" (ampeloterapia) capace, secondo chi la pratica, di depurare l'organismo e far regredire varie forme d'intossicazione: per qualche giorno ci si alimenta di sola uva (meglio se delle varietà "da vino"), molto matura e ben lavata, assumendola in tante piccole porzioni nell'arco della giornata.

CONTRO L'INSONNIA Studiosi dell'Istituto di Patologia vegetale dell'Università di Milano hanno evidenziato che le bucce di alcune uve rosse (nebbiolo, merlot, cabernet sauvignon, sangiovese e croatina) contengono alti livelli di melatonina, un ormone indispensabile per regolare il ritmo sonno-veglia. Di qui l'ipotesi che l'uva rossa possa svolgere un ruolo positivo nel contrastare l'insonnia.

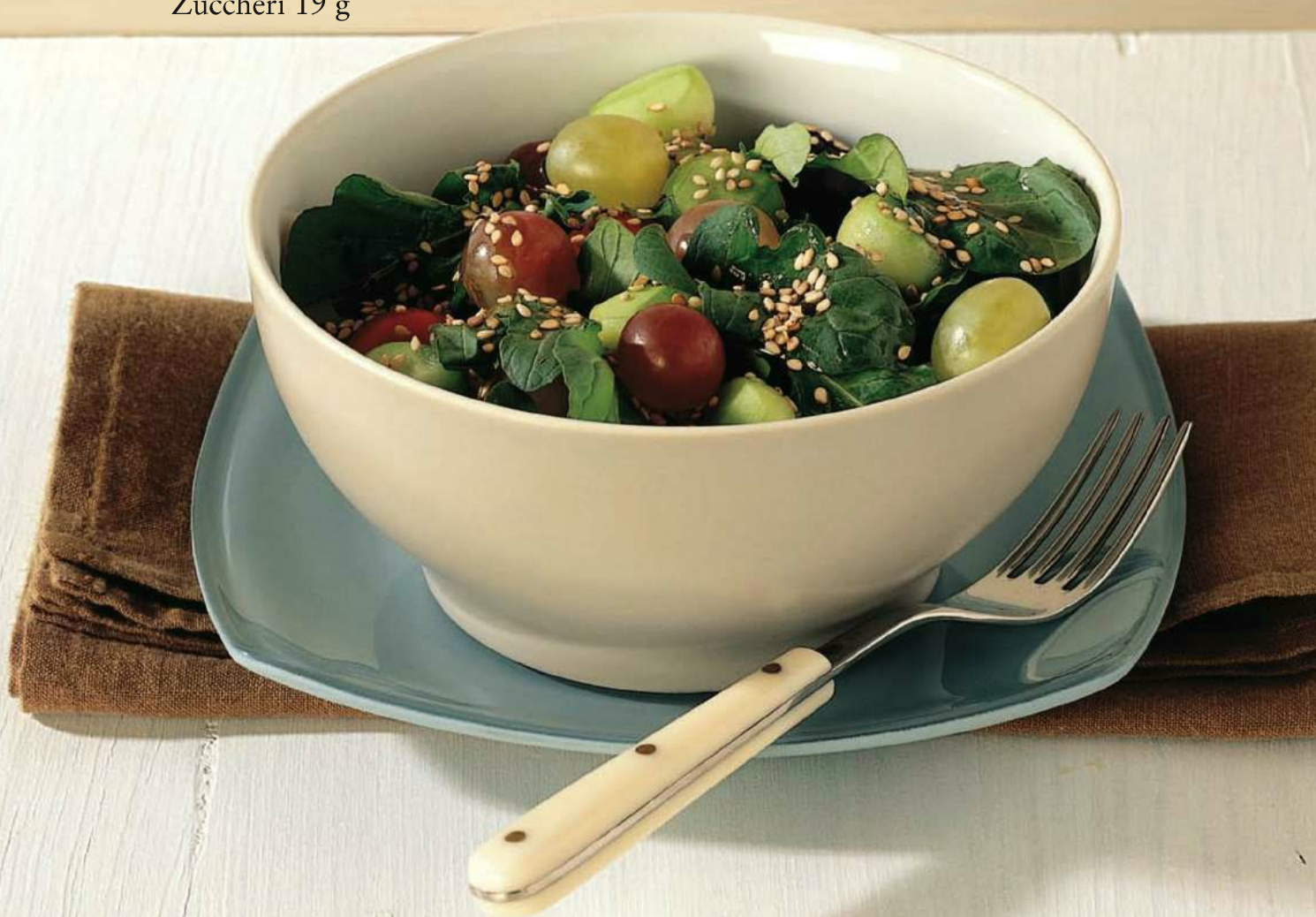
COME IL LATTE MATERNO L'uva è stranamente simile per composizione al latte materno. Ovviamente delle differenze ci sono (nella qualità delle proteine e nel contenuto di calcio), ma esistono molti punti di contatto. Perciò l'uva è un alimento ricco, perfetto proprio per le donne che devono allattare.

SCEGLILA COSÌ

I grappoli devono essere sani e puliti con gli acini ben attaccati al raspo, che deve avere una buona consistenza, essere verde e con un peduncolo integro. Una volta recisi, i grappoli non continuano la maturazione: all'acquisto gli acini devono avere colore omogeneo (quelli troppo chiari o verdi potrebbero essere acerbi). L'uva va consumata prima possibile: anche in frigorifero non dura solitamente più di 3-4 giorni.

IN 100 g DI UVA CI SONO:

Energia	61 kcal
Acqua	80,3 g
Proteine	0,5 g
Grassi	0,1 g
Zuccheri	15,6 g
Fibra totale	1,5 g
Potassio	192 mg
Ferro	0,4 mg
Calcio	27 mg
Fosforo	4 mg
Vitamina A	4 mcg
Vitamina C	6 mg

A porzione
Kcal 171
Proteine 2 g
Grassi 10 g
Zuccheri 19 g

BIANCA NERA ROSA IN INSALATA

Tempo: 10'

Ingredienti per 4:
- *uva nera, bianca, rosa g 400*
- *pomodorini g 200*
- *cetriolo pelato g 150*
- *rucola pulita g 50*
- *olio extravergine g 40*
- *aceto g 30*
- *scalogno g 15*
- *sesamo*
- *sale*
- *pepe in grani*

■ Affettate lo scalogno molto sottile, aggiungete qualche grano di pepe pestato, un pizzico di sale e coprite di aceto.

■ Mescolate gli acini d'uva con i pomodorini, che devono essere più o meno delle stesse dimensioni.

■ Con lo scavino formate una ventina di palline di cetriolo. Mescolatele con i pomodori e l'uva e con la rucola, spezzettando le foglie se dovessero essere molto grandi.

■ Filtrate l'aceto, emulsionatelo con l'olio e condite l'insalata cospargendola di sesamo. A piacere potreste lasciare lo scalogno ed eliminare solo il pepe: il gusto risulterà più intenso.

Il nutrizionista dice che: uva in insalata? Perché no: oltre a dare un tocco insolito alle più tipiche verdure di stagione, le arricchisce di fattori fitochimici importanti. Il licopene dei pomodori, utilissimo protettivo della pelle, si combina positivamente con gli antociani dell'uva che dell'epidermide migliorano l'irrorazione sanguigna. E gli oli essenziali della rucola vedono potenziata l'azione digestiva dagli esteri della frutta... Praticamente: l'antipasto ideale per la più fresca delle cene tardo estive.

MARINATA AL PORTO SU RISOTTO

Tempo: 25' più la marinatura

Ingredienti per 4:
- *Porto g 400*
- *uva nera g 250*
- *riso Vialone nano g 250*
- *olio extravergine g 40*
- *cipolla g 30*
- *grana grattugiato g 30*
- *brodo vegetale*
- *cannella in polvere*

■ Tagliate in quattro gli acini di uva, metteteli in una ciotola, copriteli con il Porto e lasciateli marinare per almeno un'ora. Trascorso questo tempo, scolate l'uva e pesate metà del Porto.

■ Versatelo in un pentolino, portatelo a bollore e fatelo ridurre della metà.

■ Tritate la cipolla, rosolatela nell'olio per 1', unite il riso, fatelo tostare e proseguite la cottura per 16', bagnando con il brodo bollente.

■ Mantecate il riso, ormai cotto, con il formaggio grana, spolverizzatelo di cannella e servitelo con gli acini marinati e la riduzione di Porto.

Il nutrizionista dice che: ricco di amidi e con pochi grassi, questo primo piatto somma all'alta digeribilità del riso l'effetto digestivo dell'uva, ulteriormente incrementato dall'azione del Porto che stimola efficacemente i succhi gastrici. Una preparazione nutriente ma leggera, quindi, che può essere seguita da un altrettanto leggero secondo di pesce (perfetta la sogliola) con contorno di verdura cruda di stagione.

A porzione
Kcal 444
Proteine 7 g
Grassi 12 g
Zuccheri 60 g

CON PETTO DI POLLO AL MARSALA

Tempo: 20'
più la marinatura

Ingredienti per 4:
- *petto di pollo g 400*
- *uva bianca g 250*
- *Marsala g 200*
- *fagiolini g 120*
- *olio extravergine g 30*
- *sale*

■ Tagliate a fette spesse il petto di pollo e copritelo con il Marsala. Lasciatelo marinare per 30' poi scolatelo, tenendo da parte il vino.

■ Rosolate il pollo 2' per lato, nell'olio caldo; salatelo, bagnatelo con il Marsala e proseguite la cottura per altri 2-3'.

■ Dividete a metà gli acini d'uva, lessate a vapore i fagiolini per 5-7' e apriteli in due. Servite il pollo con i fagiolini e l'uva, e salsate con il fondo di cottura.

Il nutrizionista dice che: **l'uva si sposa particolarmente bene con le carni bianche, che rende più sapide e meno asciutte. Con soltanto 8 g di grassi a porzione, questa ricetta fornisce una quota elevata di proteine pregiate (addirittura 24 g) che troveranno un'integrazione perfetta con un primo a base di orzo (anche freddo) e con un contorno a base di zucchine anche semplicemente lessate.**

IN EMULSIONE SU NASELLO AL PORRO

Tempo: 20'

Ingredienti per 4:
- *filetti di nasello g 600*
- *porro pulito g 400*
- *uva nera g 250*
- *olio extravergine g 30*
- *sale*

■ Incidete leggermente il porro per il lungo, sfogliatelo e lessatelo in acqua bollente salata per 3-4'. Scolatelo, raffreddatelo sotto l'acqua corrente e asciugatelo.

■ Avvolgete i filetti di nasello con le strisce di porro e cuoceteli a vapore per 10'.

■ Nel frattempo, eliminate i semi dagli acini d'uva; frullatene g 200 poi emulsionate con l'olio e un pizzico di sale. Servite il nasello accompagnato dagli acini rimasti e completate con l'emulsione.

Il nutrizionista dice che: **le sostanze antiossidanti dell'olio extravergine traggono ulteriore forza nell'unione con quelle dell'uva, dando origine a un mix particolarmente efficace contro i radicali liberi. Per valorizzare al meglio l'apporto proteico di questo piatto si potrà farlo precedere da un classico primo di pasta con condimento di verdure, anticipato a sua volta da un fresco pinzimonio di carote, sedano e finocchi.**

A porzione
Kcal 358
Proteine 5 g
Grassi 11 g
Zuccheri 63 g

IN SORBETTO SU BISCOTTO AL CACAO

Tempo: 30' più il raffreddamento

Ingredienti per 4:
- *uva moscato g 500*
- *farina g 100*
- *zucchero g 90*
- *burro g 40*
- *cacao amaro g 20*
- *1 tuorlo* • *sale*

■ Preparate uno sciroppo con g 60 di zucchero e g 150 di acqua calda. Tenete sul fuoco fino a che lo zucchero non sarà sciolto completamente.

■ Centrifugate g 450 di uva, ottenendo circa g 300 di succo. Mescolate il succo di uva con lo sciroppo freddo e versate nella gelatiera.

■ Mentre si prepara il sorbetto, lavorate la farina con il burro morbido, poi unite il tuorlo, un pizzico di sale, lo zucchero rimasto, il cacao e due cucchiai di acqua. Impastate velocemente, stendete la pasta allo spessore di cm 1 e ritagliate 4 biscotti di cm 6 di diametro. Appoggiateli sulla placca coperta di carta da forno, cuoceteli a 160 °C per 18' e lasciateli raffreddare.

■ Servite ogni biscotto con il sorbetto e i chicchi di uva rimasti, tagliati a spicchi.

Il nutrizionista dice che: dessert tra i più bilanciati, il sorbetto unisce in modo impareggiabile leggerezza, freschezza e golosità. La presenza del biscotto innalza positivamente la presenza di amidi, mentre il profumo dell'uva moscato, al di là della sua gradevolezza, è legato alla presenza di particolari sostanze (esteri), capaci di facilitare la digestione. Insomma, quello che ci vuole in conclusione di una gustosa cena a base di pesce.

FRULLATA CON SPIEDINO DI FICHI

Tempo: 25'

Ingredienti per 4:
- *uva rossa g 800*
- *zucchero di canna g 50*
- *3 fichi*
- *granella di nocciole*

■ Dopo averne tenuto da parte 8 acini, frullate a lungo l'uva a cui avrete tolto i semi e mettete in frigorifero in un contenitore chiuso.

■ Tagliate in quattro i fichi, appoggiateli in una teglia, cospargeteli con lo zucchero di canna e infornateli a 180 °C per 10'.

■ Sfornateli, lasciateli intiepidire e preparate 4 spiedini alternando 3 spicchi di fico con 2 acini.

■ Versate il frullato in alti bicchieri, cospargete con la granella di nocciole e servite con lo spiedino.

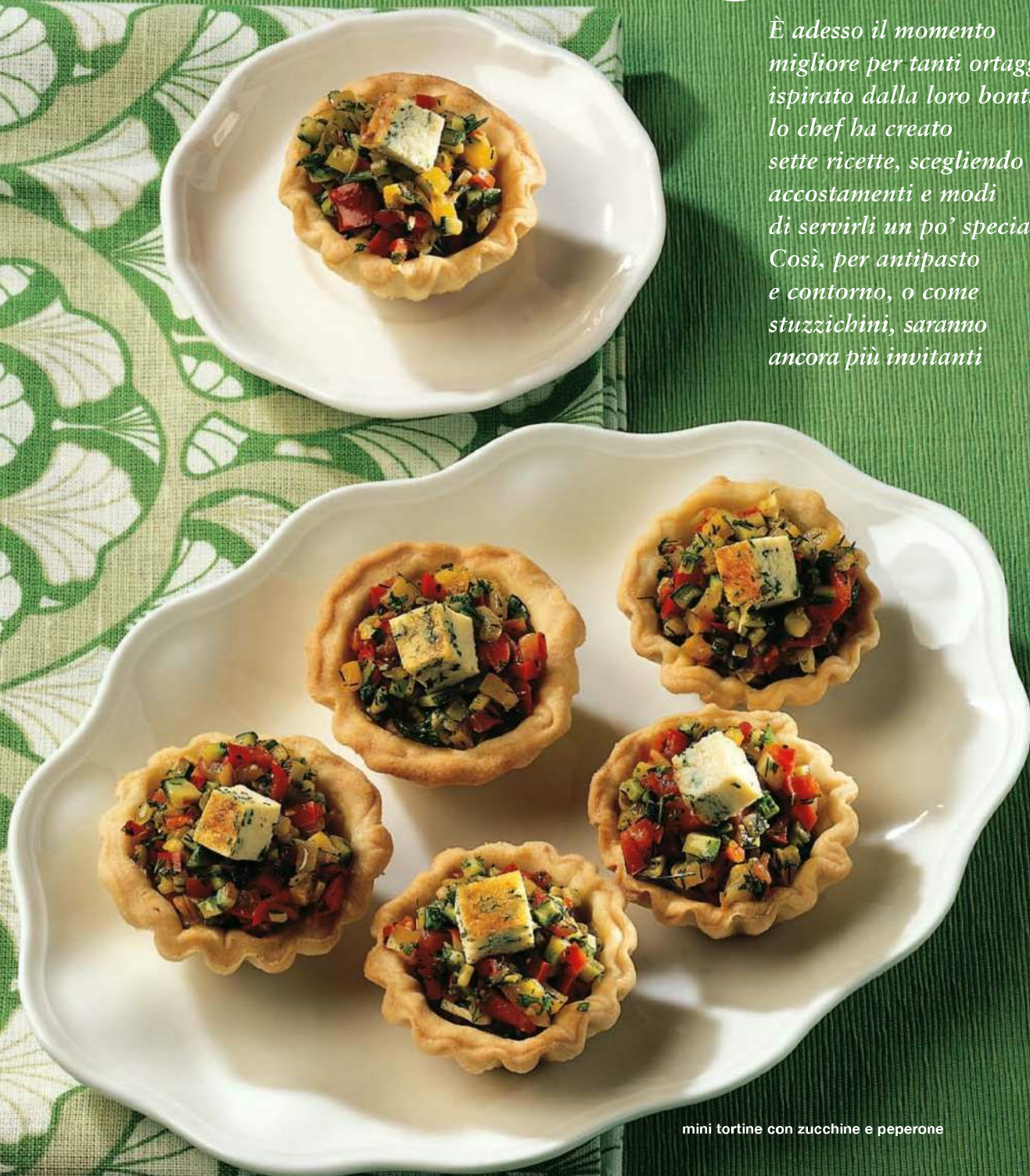
Il nutrizionista dice che: **ecco un dessert di frutta straordinariamente leggero, ma anche ricco di preziosi fattori antiossidanti e di zuccheri semplici capaci di dare una vera sferzata di energia. Oltre che in conclusione delle portate, potrà essere proposto anche come golosa merenda pomeridiana, avendo cura di accompagnarlo con del tè freddo oppure con del succo di arancia.**

A porzione
Kcal 266
Proteine 3 g
Grassi 7 g
Zuccheri 52 g

Ricette realizzate da Davide Novati, foto Sonia Fedrizzi
Piatti e ciotole bianchi Alessi, tazze in vetro e piatti grigi Bormioli Rocco, bicchiere Villeroy & Boch, posate Coltellerie Berti, tovaglioli Society by Limonta, colori per i fondi Farrow & Ball. Indirizzi a pagina 154

Altre notizie su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Il piatto è *verde*

È adesso il momento migliore per tanti ortaggi: ispirato dalla loro bontà, lo chef ha creato sette ricette, scegliendo accostamenti e modi di servirli un po' speciali. Così, per antipasto e contorno, o come stuzzichini, saranno ancora più invitanti

mini tortine con zucchine e peperone

melanzane sui crostini al basilico
melanzane nelle crocchette alla scamorza
melanzane in involtini con ricotta

"millefoglie" di patate alla paprica con porcini

fagiolini e rucola in bicchierini di polenta

tarte tatin di indivia belga e bacon

MINI TORTINE CON ZUCCHINE E PEPERONE

Tempo: circa 1 ora e 20'

Ingredienti per 4: *• farina g 240 più un po' • peperone rosso g 170 • peperone giallo g 170 • zucchine spuntate g 150 • burro g 120 più un po' • latte g 50 • grana grattugiato g 40 • cipolla g 10 • 4 uova • cerfoglio • finocchietto • basilico • maggiorana • erba cipollina • olio extravergine di oliva • sale*

■ Lavorate velocemente la farina con il burro morbido, 1-2 cucchiai di acqua e un pizzico di sale, ottenendo una pasta omogenea. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 30' in frigorifero (pasta brisée).

■ Tagliate le verdure a dadini di mm 2. Saltate in padella in un velo di olio per 2' cipolla e peperoni, aggiungete le zucchine e cuocete per 7-8'; unite un cucchiaio di erbe tritate, g 10 di olio e fate riposare per 30'.

■ Battete le uova con il latte, il grana, sale e g 10 di cerfoglio tritato. Versatele in uno stampo quadrato (cm 21) imburrato, con il fondo foderato di carta da forno, anch'essa imburrata; infornate a 180 °C per 15' circa; sfornate la frittata e lasciatela raffreddare.

■ Stendete la pasta brisée a mm 3 e con essa rivestite 12 stampini festonati (ø cm 6, h cm 2,5) imburrati e infarinati. Cuocete in bianco a 180 °C per 10' circa. Sfornate le tortine, lasciatele raffreddare, sformatele e riempitele con le verdure, salate solo all'ultimo momento. Completate le tortine con un dado di frittata e servite a parte quella che resta.

Tre variazioni sul tema **Melanzane**

SUI CROSTINI AL BASILICO

Tempo: circa 2 ore più la lievitazione

Ingredienti per 8: *• 2 melanzane g 500 • farina g 450 • 32 pomodorini ciliegia • lievito di birra g 15 • 1 tuorlo • latte • burro • zucchero • basilico • olio extravergine di oliva • sale*

■ Frullate g 75 di latte con 3 foglie di basilico.

■ Mescolate la farina con il lievito sbriciolato, g 7 di sale e g 4 di zucchero; impastatela con il latte al basilico, g 170 di acqua, g 35 di burro fuso e il tuorlo. Ponete la pasta in una ciotola, copritela con un canovaccio umido e lasciatela lievitare per 2 ore; trasferitela poi in uno stampo a cassetta imburrato (cm 30x8x8), spennellate di latte e fate lievitare sotto un canovaccio umido per 1 ora. Infine infornate a 190 °C per 40-45'. Sformate il pane e fatelo raffreddare coricato di lato; ricavatene 8 fette; infornatele a 180 °C per 5-6' e tagliatele poi a metà (crostini).

■ Ungete le melanzane, infornatele a 180 °C per 25', poi sbucciatele, tagliate a strisce la polpa, conditela con basilico spezzettato e olio e fate riposare per 30'.

■ Distribuite i pomodorini su una teglia, conditeli con olio, sale, una spolverata di zucchero e infornateli a 160 °C per 30'. Servite sui crostini, con le melanzane.

NELLE CROCCHETTE ALLA SCAMORZA

Tempo: circa 25' più la spurgatura

Ingredienti per 4: *• 1 melanzana lunga e sottile g 150 • 8 rondelle di scamorza g 80 • 8 rondelle di perino g 80 • uovo • farina • pangrattato • olio per friggere • sale*

■ Tagliate la melanzana in 16 rondelle spesse cm 1. Salate le rondelle, lasciatele spurgare in un colapasta per 30', quindi asciugatele in un canovaccio.

■ Accoppiate le rondelle di melanzana a due a due, mettendo in mezzo una rondella di scamorza e una di perino; compattatele bene, passatele nella farina, nell'uovo battuto e infine nel pangrattato.

■ Friggete le crocchette ottenute in 4 dita di olio ben caldo per 2-3', girandole per dorarle uniformemente.

■ Scolate le crocchette su carta da cucina, salatele leggermente, se serve (le melanzane sono già salate), e portatele subito in tavola.

IN INVOLTINI CON RICOTTA

Tempo: circa 30'

Ingredienti per 4: *• 1 melanzana g 250 • ricotta g 250 • grana grattugiato g 30 • basilico • olio extravergine di oliva • sale • pepe*

■ Affettate la melanzana per il lungo ricavando 8 fettine di mm 3 di spessore (potendo, con l'affettatrice).

■ Fate appassire le fettine di melanzana in una padella antiaderente senza grassi.

■ Riducete a dadini la melanzana rimasta e saltatela in padella in un velo di olio per 7-8'; poi salatela, unite 15 foglie di basilico tritate, il grana e mescolate bene per amalgamare tutto.

■ Spalmate sulle fettine di melanzana la ricotta, condita con sale, pepe, basilico tritato e un filo di olio, distribuitevi sopra la melanzana saltata in padella e arrotolate formando gli involtini. Servite a piacere con dadini di pomodoro e basilico.

"MILLEFOGLIE" DI PATATE ALLA PAPRICA CON PORCINI

Tempo: circa 45'

Ingredienti per 4: *• patate g 750 • 4 porcini freschi g 200 • 1 tuorlo • salvia • paprica • noce moscata • olio extravergine di oliva • sale*

■ Lessate g 400 di patate, poi pelatele, schiacciatele e lavoratele con il tuorlo, sale e noce moscata.

■ Pelate le patate rimaste e affettatele a rondelle spesse mm 2-3. Spolverizzatele con abbondante paprica e cuocetele in padella in un velo di olio (in un unico strato) per 3-4'; salatele, giratele e cuocetele per altri 4'.

■ Pulite i porcini, tagliateli a fettine e rosolateli vivacemente per 6-7' in un velo di olio ben caldo. Fuori del fuoco unite 4-5 foglie di salvia spezzettate e salate.

■ Montate la "millefoglie" alternando strati di rondelle di patate saltate, fiocchetti di patate schiacciate e funghi. A piacere, potete disporla su un letto di spinaci novelli saltati velocemente in padella in un velo di olio.

FAGIOLINI E RUCOLA IN BICCHIERINI DI POLENTA

Tempo: circa 1 ora e 10' più il riposo

Ingredienti per 6: *• farina di mais bianco per polenta g 200 • squacquerone g 150 • rucola g 140 • fagiolini mondati g 80 • 18 pomodori datterini • brodo vegetale • aglio • olio extravergine di oliva • sale*

■ Versate la farina in g 900 di brodo bollente e cuocete la polenta per 50' circa, salando se serve. Distribuite la polenta in 6 stampi troncoconici (ø cm 8,5) unti di olio. Premete all'interno uno stampo più piccolo della stessa forma (ø cm 6,5) unto all'esterno, schiacciando la polenta lungo il bordo in modo da formare i bicchierini. Poneteli al fresco a riposare e, quando si saranno ben rassodati, sformateli e sagomate a piacere il bordo superiore (noi abbiamo usato un piccolo tagliapasta ad anello).

■ Lessate i fagiolini per 10-12' e tagliateli a rocchetti.

■ Spezzettate la rucola; appassitela in padella per pochi secondi in un velo di olio con uno spicchio di aglio sbucciato, che eliminerete alla fine.

■ Riempite i bicchierini di polenta alternando strati di rucola, squacquerone, fagiolini e datterini tagliati a metà.

TARTE TATIN DI INDIVIA BELGA E BACON

Tempo: circa 1 ora

Ingredienti per 8: *• 5 cespi di indivia belga mondati g 700 • pasta sfoglia g 250 • latte g 200 • caprino di capra g 150 • bacon affettato g 150 • tartufo nero g 20 • burro • sale*

■ Tagliate a metà i cespi di indivia belga e disponeteli a raggiera, con la bombatura verso l'alto, in una tortiera (ø cm 24, h cm 5) imburrata con g 20 di burro. Copriteli con le fettine di bacon e infornateli a 180 °C per 20' circa, copriteli quindi con un foglio di alluminio e infornateli nuovamente per altri 10'. Sfornate, lasciate intiepidire, poi coprite con la sfoglia, stesa in un disco (ø cm 30) bucherellato, rimboccando il bordo all'interno. Infornate a 200 °C per altri 20', sfornate e rovesciate subito la tarte tatin.

■ Scaldate il latte con un pizzico di sale, togliete dal fuoco, grattugiatevi g 15 di tartufo e, dopo 10', frullate con il caprino. Dopo unite il tartufo rimasto, grattugiato. Servite la tarte tatin con questa fonduta.

Altre notizie su www.lacucinaitaliana.it/online.html

Ricette Sergio Barzetti, testi Maria Vittoria Dalla Cia, foto Riccardo Lettieri

Piatti bianchi "Country Heritage" Villeroy & Boch, piatti verdi Come i Cavoli a Merenda, tessuti Silva. Indirizzi a pag. 154

Alle porte della leggendaria Cartagine, The Residence Tunis, il complesso chic, in stile arabo-andaluso, appartenente alla raffinatacatena "Leading Hotels of the World" è adagiato su una spiaggia di finissima sabbia dorata. La struttura comprende 155 stanze e 9 suites, di cui la gran parte si affaccia sul mare con un balconcino privato ed una meravigliosa vista panoramica, tra magnifici giardini dove le palme si fondono con l'azzurro del cielo. La ThalassoSpa è un vero paradiso del benessere, tra spazi, colori, profumi che inebriano anche i più scettici!

Uno staff discreto ed attento risponde appieno alle necessità dei clienti più esigenti: il fiore all'occhiello di un albergo in grado di offrire un'accoglienza all'altezza della leggendaria ospitalità tunisina, che combina armonia, charme e lusso.

The Residence Tunis ha scelto come partner Norama Tour Operator, un operatore specializzato nel turismo di nicchia e di alta gamma, che mette a disposizione della sua fedele clientela gli oltre 30 anni di esperienza.

Per informazioni e prenotazioni:
Tel: 035 238 687 - www.noramatunisia.it - info@norama.it

Più belli in Tunisia

7 giorni per dimagrire... e imparare a non ingrassare di nuovo

Chi l'ha provato dice che funziona davvero ! Il percorso dimagrante High Tech raggruppa, senza dubbio, tutto ciò che oggi esiste di più efficace nel campo del dimagrimento: un metodo nutrizionale dai risultati rapidi e visibili (sia in chili che in centimetri), abbinato a specifici trattamenti studiati da esperti della cellulite... per un totale di 15 trattamenti e 6 attività fisiche nell'ambito di una settimana.

Questa cura molto efficace, si attiene al metodo del Dott. Pierre Dukan, nutrizionista francese di elevata fama e autore di best seller di successo, che ha concepito una dieta in cui le sensazioni della fame e la frustrazione sono annientate e sostituite da quelle dell'abbondanza e del gusto.

Iniziare una dieta è sempre difficile. Qui la battaglia contro i chili superflui inizia in un contesto ideale: un hotel dal servizio raffinato, un'atmosfera esotica nella dolcezza del clima tunisino, un inquadramento pedagogico, trattamenti meticolosamente personalizzati.

Quote a partire da 2.615 Euro per persona, per 7 notti con trattamenti e pensione completa "Dieta Dukan" (voli esclusi).

www.cure.theresidence.com

I consigli di **Walter Pedrazzi**

I pregi del sotto vuoto

L'aria è nemica del cibo. Eliminandola, possiamo garantire a prodotti e preparazioni una conservazione migliore e più duratura. Bastano alcuni piccoli accorgimenti, sacchetti puliti e... un pennarello

L'ossigeno e l'umidità causano la degradazione degli alimenti e la perdita di sapore, consistenza e proprietà nutritive. Ma l'aria dal sacchetto di conservazione può essere estratta con l'ausilio di speciali apparecchi.

1 Il confezionamento sotto vuoto si realizza in due fasi: aspirazione e sigillatura. Questo sistema di conservazione lo si può applicare a diversi alimenti, crudi o cotti; la quasi assenza di ossigeno allunga il tempo di conservazione anche fino a 5 volte. I sacchetti si possono risigillare, quindi considerare almeno cm 2,5 di sacchetto in più per ogni utilizzo previsto.

2 Si devono usare sacchetti idonei e porre attenzione al loro corretto utilizzo. Per evitare di sporcare il bordo interno, pregiudicando una sigillatura perfetta, ripiegare l'apertura un paio di volte. Indicare sempre con un pennarello la data di confezionamento.

3 Confezionare carni e pesci assolutamente freschi, rispettando la catena del freddo. Per evitare che le ossa della carne buchino il sacchetto, ricoprirle con carta per alimenti ripiegata; la conservazione refrigerata potrà durare sino a 15 gg.

4 I formaggi a pasta dura o semidura si possono conservare sino a 4/6 settimane.

5 I salumi si possono confezionare già pronti per il consumo, privandoli del budello; la conservazione potrà arrivare sino a 6/8 settimane.

6 L'utilizzo del sotto vuoto ci permette di preparare in anticipo i piatti cucinati. Si devono confezionare quando sono completamente freddi, quindi si conservano refrigerati sino a 2 settimane.

7 Gli ortaggi non a foglia si conservano solo dopo averli ben lavati e asciugati e scottati per 1 o 2 minuti.

R.DELLA NOCE/IL DAGHERROTIPO

Le etichette **di Ischia**

Qui il vino ha profumo di mare

Biancolella, forastera, per'e palummo: vitigni unici e irripetibili, nati sulle pendici di un vulcano, che danno vini freschi, di spiccata mineralità. Grazie a tecniche moderne e agli antichi Greci **di Helmut Failoni**

Ulisse, nell'isola di re Alcinoo, incontra "quanto a me pare essere d'ogni cosa la più bella: cantori simili a degli dèi nella voce, mense colme di pane e di carne, crateri traboccanti di vino, ospitalità e pace." Qualche studioso ha ipotizzato che Scheria, l'isola dei Feaci, potrebbe essere Ischia, dove davvero le cantine sono "traboccanti di vino".

Qui abbiamo visto produttori parlare delle loro creature con occhi lucidi, come se fossero sangue del loro sangue. Perché sui pendii di quest'isola a forma di piramide non è semplice fare vino: costi di produzione altissimi e tenacia appassionata della conduzione della vigna in situazioni orografiche difficili sono le caratteristiche di questo territorio. Tanto che la presenza della viticoltura qui assume la connotazione di tutela paesaggistica e di salvaguardia etnico-culturale.

La produzione locale è di circa 50.000 quintali, su una superficie di 500 ettari di vigneto, mentre circa 200 sono i viticoltori isolani, divisi in piccolissime proprietà. A Ischia in media la vigna richiede 5 volte la quantità di ore lavoro per ettaro rispetto alla pianura (1.500 ore rispetto a 300) e i produttori svolgono il loro lavoro come una missione, nella convinzione di portare avanti una tradizione millenaria. "Angeli matti", li definì Luigi Veronelli, folgorato dalla gente del posto.

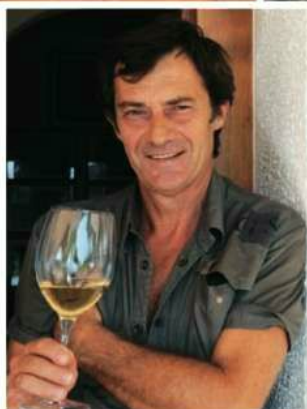
"Il nome stesso dell'isola è stato associato in varie epoche all'attività vitivinicola," ci racconta Piero Tantini, degustatore professionista e profondo conoscitore dei vini anche dal punto di vista storico e sociale. A Ischia sono certe le origini millenarie della viticoltura. "Testimonianza di ciò," sottolinea Tantini, "è la coppa di Nestore, con un'iscrizione che esalta il vino locale, ritrovata durante gli scavi a Lacco Ameno: questa è una delle prime tracce di greco scritto e prova che gli Eubei, antico popolo greco, producevano vino a Ischia già nell'VIII secolo a.C."

Ora, se le prime tracce di trasformazione dell'uva in vino si riscontrano in Asia Minore, per passare successivamente nella cultura greca, si può affermare che la culla del vino in Europa occidentale è l'isola di Ischia, dove appunto i Greci, provenienti da Eubea, fondarono la prima colonia della Magna Grecia.

Di quel retaggio greco oggi rimangono tracce nel sapiente modo di coltivare la vite: varietà selezionate, vigneti con forma di allevamento a bassa resa, numero elevato di ceppi per ettaro e potatura corta.

Per comprendere i vini di Ischia, bisogna ricordare che l'isola è nata da un vulcano sottomarino. "È il tufo verde," spiega ancora Tantini, "a connotare maggiormente il territorio ischitano: una pietra la cui tipica colorazione proviene in parte dall'ambiente marino. Normalmente, il tufo assume colorazione bianca o gialla: solo a Ischia è verde, proprio per la cristallizzazione di minerali marini (soprattutto sodio e potassio), che nella fase di emersione dell'isola si sono intrusi nella pietra vulcanica."

Questa conformazione del suolo è ideale per la coltivazione delle

Nella foto grande: Ischia Ponte con il Castello Aragonese. Sopra: l'Ischia rosso di Casa D'Ambra e viti sul monte Epomeo. A destra: Andrea D'Ambra e le cantine di tufo di Pietratorcia.

uve a bacca bianca. A Ischia, la produzione dei vini bianchi (quasi l'80%) è preponderante. "Recenti studi della facoltà di Agraria dell'Università di Napoli hanno dimostrato che il codice genetico delle uve autoctone dell'isola è diverso da quello delle altre uve nel mondo," ricorda Tantini.

Varietà uniche, quindi. Una su tutte: la biancolella. Questa unicità è esaltata dalla conformazione orografica di Ischia: con un'estensione di circa 46 chilometri quadrati, l'isola tocca un'altitudine massima di 788 metri con il monte Epomeo. Si tratta di un teatro enologico a 360 gradi, tra 0 e 800 metri. "Le combinazioni microclimatiche sono moltissime. Le uve, di uno stesso vitigno, cambiano totalmente se coltivate sui vari versanti dell'isola e cambiano, anche a parità di esposizione, in virtù dell'altitudine; pertanto la possibilità di varietà organolettica dei vini prodotti, considerando tutte le variabili (terreno, esposizione, altitudine, vitigni), è praticamente infinita." Sbagliato, forse, provare a generalizzare, ma se dovessimo trovare delle caratteristiche costanti nei vini di Ischia, queste sarebbero una mineralità spiccata, una fresca e delicata acidità, un lieve retrogusto di mandorla amara, come una pennellata finale sul palato.

Per'e palummo è il nome di un vitigno che ricorda la zampa dei colombi

Seconda Doc in Italia dopo quella chiantigiana, fin dal 1966 i vini di Ischia hanno ottenuto la Denominazione di origine controllata. Successivamente, negli anni '70 e '80 molti produttori locali hanno valorizzato i vitigni più storici e diffusi dell'isola: biancolella, forastera e per'è palummo. Visto il successo di queste produzioni, nel 1993 viene modificato il disciplinare concedendo la Doc alle tre versioni: Ischia Biancolella Doc, Ischia Forastera Doc e Ischia Piedirosso Doc. La tipologia Biancolella, prodotta con il vitigno omonimo per almeno l'85%, è forse la più antica e rappresentativa dell'isola. Altra tipologia bianca, il cui nome deriva dall'omonimo vitigno, è la Forastera: il nome dialettale fa intendere chiaramente le origini forestiere; l'introduzione sull'isola sembra risalga intorno alla metà dell'800. Anche per questo vitigno il Disciplinare prevede un impiego quasi in purezza (85%), e spesso per la rimanente percentuale si utilizza uva biancolella. Come quest'ultimo, il forastera è un vitigno che difficilmente si ritrova fuori dall'isola. Per i rossi abbiamo la tipologia piedirosso o per'e palummo, antico vitigno campano il cui nome deriva dal colore che la rachide dell'uva prende in autunno, quando diventa rossa come la zampa di un colombo. Generalmente è unito nella vinificazione con l'aglianico, ma a Ischia è vinificato in purezza o con l'aggiunta massima »

A fianco: esterno delle cantine Pietratorcia, a Cuotto d'Ischia. A sinistra: un grappolo di biancolella, il vitigno più rappresentativo di Ischia. Il suolo vulcanico qui favorisce soprattutto la produzione di vini bianchi.

del 15% di guarnaccia e altri vitigni locali. Sono queste le tipiche varietà coltivate sull'isola da almeno 300 anni e che costituiscono un patrimonio genetico di notevole interesse.

Origano, rosmarino, ginestra, finocchio selvatico. La tipicità dei vini ischitani si riscontra nei profumi delle essenze tipiche della macchia mediterranea che influenzano l'aroma dei vini conferendo caratteristiche organolettiche particolarissime. Tra i pochi produttori che imbottigliano direttamente, almeno due sono quelli famosi fuori dai confini isolani: Casa D'Ambra e Pietratorcia. "Casa D'Ambra, fondata nel 1888, è quella più riconosciuta, di fama internazionale, che ha trasportato per decenni botti di vino in tutta Italia ed Europa, quella che ha fatto riconoscere la Doc Ischia, l'unica che ha fatto studi e zonizzazioni del territorio," dice Tantini. "Anche le cantine di Pietratorcia producono grandi vini, grazie all'impegno di giovani appassionati che hanno voluto riprendere e valorizzare la tradizione e la grande vocazione enologica che nei secoli i contadini di Ischia hanno creato, strappando il terreno alle pendici dell'Epomeo, monte simbolo dell'isola campana." Accanto a queste, è anche da ricordare la cantina Il giardino mediterraneo di Corrado D'Ambra, che produce un Per'e palummo in purezza, un Biancolella base e uno riserva.
Casa D'Ambra e Pietratorcia si completano perché hanno due filosofie differenti. Casa D'Ambra lavora soprattutto con varietale al 100%, mentre Pietratorcia tende a produrre dei blend, con una filosofia decisamente più moderna. Due etichette di Pietratorcia sono dedicate proprio all'isola dei Feaci: lo Scheria bianco (un uvaggio di biancolella e fiano al 50%) e lo Scheria rosso (che unisce aglianico, sirah, guarnaccia e piedirosso): vini decisamente interessanti, che si avvalgono dell'assistenza dei tecnici dell'Istituto di San Michele all'Adige (Tn), sperimentatori per eccellenza.

È paradossale, ma non sembra di trovarsi di fronte a vini del Sud

Ma è infilando il naso nel bicchiere di Casa D'Ambra che si hanno le migliori sorprese: paradossalmente, non sembra di trovarsi di fronte a vini del Sud. La spiccatissima mineralità e la pulizia fanno pensare piuttosto ai bianchi austriaci.
Nel forastera (vitigno che ha preso piede anche perché più resistente alla fillossera), la mineralità è meno evidente: il vino è più morbido, la frutta è più gialla e tropicale rispetto al biancolella. Il vigneto pionieristico, il Frassinelli di Casa D'Ambra, deve un metaforico (ma nemmeno troppo) ringraziamento a Luigi Veronelli, che in anni non sospetti ne suggerì e ottenne la vinificazione in purezza. In questo vino (stiamo parlando di annate 2008 e 2009) si sente il riverbero del mare, una salinità (leggi sapidità) in grado di rendere il prodotto di bevibilità straordinaria.
Tutti i vini dell'azienda stupiscono per piacevolezza, ma se amate i vini passiti non perdetevi il Calitto Goccia D'Ambra, commercializzato in bottiglie da 500 ml: stappato, versato, osservato, annusato, accarezzato, bevuto con Piero Tantini. Per entrambi impressioni identiche: un candito liquido ma con la freschezza debordante di un Terminum (è il passito di Gewürztraminer che realizza la Cantina sociale di Termeno). Incredibile. Datteri, albicocche frullate e servite con il tocco austero del miele di castagno. Un unico problema: cosa si beve dopo?

Indirizzi **utili**

CASA D'AMBRA via Mario D'Ambra 16, loc. Panza d'Ischia, Forio (Na), tel. 081907210 e 081907246, www.dambravini.com
PIETRATORCIA via Provinciale Panza 267, loc. Cuotto d'Ischia, Forio (Na), tel. 081907232 e 081908206, www.pietratorcia.it

10 buone ragioni **per andare fra...**

i vigneti del Collio a passo lento

In viaggio con il paesaggista Andreas Kipar, che ci spiega come, in questo angolo del Friuli-Venezia Giulia, ha conciliato green design e green economy. E ci fa conoscere viticoltori appassionati e ristoranti dove si mangia bene e si beve meglio **di Paolo Becarelli, foto G. Marturano**

1 2

Nella foto grande: l'architetto e paesaggista Andreas Kipar tra i vigneti del Collio. 1.Alessandro Gavagna, chef de "La Subida", prepara i *mlinci* (pasta abbrustolita al forno). Si cuociono spezzati e si condiscono con sugo di gallina o di stinco, ma anche con funghi porcini o verdure fresche. 2.Gnocchi di susine, un'altra specialità de "La Subida". 3.Uno scorcio di Cormòns, con i suoi palazzi in stile asburgico.

Per la sua posizione strategica, all'estremo nord-est d'Italia, in antichità è stato il vigneto della Mitteleuropa. Ma il Collio era anche terra di passaggio, abituata dall'impero austroungarico alla tolleranza fra religioni, tradizioni e lingue. Dal 1947, anno della creazione del rigido confine con la Slovenia, ha dovuto sacrificare alle ragioni politiche la sua multiculturalità: la gente del Collio goriziano poteva solo ammirare da lontano le colline dirimpettaie della Brda (Collio sloveno). Nel 2007 la caduta della frontiera ha ridato vitalità a quest'area che ora Andreas Kipar, noto architetto paesaggista (sono suoi il progetto di riqualificazione dell'area industriale della Ruhr, in Germania, e i "raggi verdi" di Milano), vuole trasformare in un territorio slow, mettendo in rete campagna, monti e paesi per rivitalizzarne le eccellenze. Ed è proprio Kipar a suggerirci 10 motivi per visitare questo verde angolo del Friuli-Venezia Giulia.

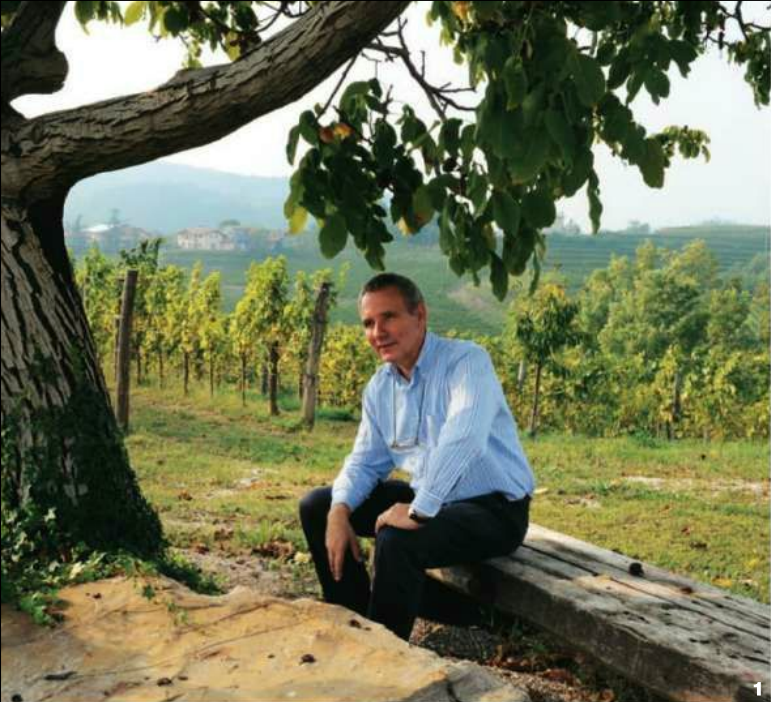
1 Pedalare fra vigneti...

Per avere una vista unica, dalle Alpi al mare Adriatico, bisogna salire sul monte Quarin, subito fuori Cormòns, che del Collio è la capitale enogastronomica. Ci si può andare anche in auto e parcheggiarla sotto il santuario della Beata Vergine del Soccorso, "ma poi è meglio usare la bici, perché solo così si è in armonia con la natura," spiega Kipar. Che ha collegato le località del Collio con tre diverse piste ciclabili: di valle (25 km), di monte (30 km) e attraverso i paesi (58 km). La pista di valle fiancheggia strade e vigneti, mentre quella di monte è adatta ai polpacci più allenati, ma permette di attraversare posti incredibili come la Riserva naturale di Plessiva, un'oasi protetta con casette rialzate per il birdwatching, dove si raccolgono le uve per alcuni dei vini più pregiati del Collio.

2 ...e botteghe tipiche

Percorrendo la ciclabile che passa per i paesi si può visitare anche Cormòns: strade e palazzi dai severi richiami asburgici, linde botteghe e piccole cantine formano la "centa", il nucleo fortificato di origine medievale. La piazza principale ospita invece il settecentesco Palazzo Locatelli e l'adiacente Enoteca comunale, punto di assaggio delle migliori etichette locali e di prodotti tipici.

3 Assaggiare l'aceto dell'oste della "Subida"

Per andare da Cormòns al Preval, conca ricca di risorgive e ciliegi, si passa dalla chiesa della Subida. Sembra che al terzo rintocco le sue campane esaudiscano i desideri di chi ne tira la corda. Di sicuro Joško Sirk, patron della trattoria "Al cacciatore della Subida" che sta sotto la chiesetta, ha esaudito il suo, affiancando al locale un centro vacanze con maneggio e accoglienti casette. Nel suo ristorante Joško propone una curata cucina tipica, mezza friulana e mezza slovena, che segue il ritmo delle stagioni. Da qualche tempo si è innamorato dell'aceto: dopo averlo fatto con il vino – "quello buono, Ribolla e Schioppettino!" – ora usa l'uva: il procedimento richiede tempo, barrique e cure, ma alla fine è una squisitezza in cucina e, stando a Sirk, una panacea per tanti mali. Sconfigge il raffreddore, ferma il singhiozzo, disinfetta le ferite... »

1.Andreas Kipar. 2.Una bottiglia di Merlot di Edi Keber. 3.4.6.Marco Bocotti, chef di "Terra & vini", e la sua coscia d'oca arrosto con polenta. Il menu del locale è scritto su una lavagna. 5.Joško Sirk nella sua acetaia. 7.Filari ordinati, una costante del Collio. 8.La chiesetta della Subida. 9.L'entrata delle "Vecchie province", ritrovo imperdibile per un "tajut".

Prodotto tipico

Il prosciutto

Nel Collio il prosciutto più prelibato non è Dop, ma... D'Osvaldo. Che è poi quello fatto da Lorenzo, figlio d'arte di Gigi D'Osvaldo, noto norcino del Collio cormonese, con Lucia (la moglie), Monica e Andrea (i figli) nella loro non contadina villa appena fuori Cormòns (sotto, a destra, un particolare).

Massaggiato e affumicato

Da novembre a fine febbraio Lorenzo mette sotto sale un migliaio di cosce di maiali nostrani, poi le massaggia con pepe e le affumica per due giorni al fuoco di legno di ciliegio ("che dà poco sapore") con l'aggiunta di rosmarino, alloro e melissa, infine le fa stagionare nelle camere della villa almeno per 14 mesi (sotto, a sinistra). Quando sono pronti, i prosciutti hanno perso anche il 40% del loro peso. E basta una fetta per capire che non sono fatti in serie ma, come si dice qui, "nel piccolo".

4 Partecipare al rito del "tajut" all'osteria

Nel Collio non c'è osteria dove non si possa bere un "tajut". Alcune hanno costruito la loro fama proprio sul calice di vino e sono diventate un'istituzione, democratico punto di ritrovo di contadini e imprenditori, operai e industriali. A Mossa, nei cui pressi scorre un rio Toccai da cui deriverebbe il nome del vino Tocai, le "Vecchie province" (ma il posto è più noto come "mic", gatto) sono una rustica osteria nascosta da una cancellata. Non c'è insegna, ma è frequentatissima. Sui tavoli all'aperto o al banco si bevono Friulano, Ribolla gialla o il rosso della casa, poi ci si può accomodare a tavola e gustare pesciolini fritti accompagnati da piatti della memoria: prosciutto cotto al cren, frico con polenta, orzotto...

5 Andar per cantine in Vespa gialla

Per dare modo anche ai meno sportivi di abbandonare l'auto e visitare con ritmi slow valli e colli, molti agriturismi mettono a disposizione dei clienti una Vespa gialla. Edi Keber, a Zegla di Cormòns, proprietario di una tenuta vinicola che risale ai tempi degli Asburgo, ne ha addirittura due e detiene un insolito primato. Su una di queste Vespe tagliò per primo, nel 2007, il confine appena abolito con la Brda, riunificandosi alla sua famiglia: nel 1947 la linea di confine aveva relegato il fratello in Slovenia e lui in Italia.

6 Cenare con il conte al castello

Fuori, i musici suonano liuti e gironde e le loro note si mischiano al rumore del combattimento fra armigeri e villani. Nel maniero, invece, la tremula luce delle candele illumina tavolate in legno. Nel Castello di San Floriano, nella parte più alta del Collio, una volta al mese si rinnova il rito della cena medievale, "inventata" 40 anni fa dai conti Formentini, che qui vissero fino al 1915 e che presenziano a tavola. Un esempio di menu? Per rievocare la battaglia di Hastings, *tortellus im orto*, *spiehdo de gallia*, *minestra gialla imperiale*, *gigotto de porcho cum cynara de normanni*... accompagnati da *vin rubro et claro*, naturalmente de santi Floriani. »

1.Campi, vigna, bosco. Nel Collio questi tre elementi sono complementari. 2.3.L'entrata e una sala del Castello di San Floriano, già dimora dei conti Formentini e ora ristorante dove, una volta al mese, si mangia come nel Medioevo. 4.La chiesetta di San Giorgio: si dice che le sue campane scaccino le streghe. 5.6.7.Funghi trifolati cuociono sui fornelli del "Blanch", ristorante famoso per i *blecs cul gial*, "pezze" di pasta con gallo in umido. 8.9.Per scoprire il Collio si può usare una Vespa gialla oppure pedalare, come fanno Andreas Kipar ed Edi Keber. 10.11.12.Joško Gravner tra i filari al confine con la Slovenia e le anfore nella sua cantina.

7 Ammirare i "gioielli" delle streghe

Secondo una leggenda, quando di notte soffiava un forte vento sulle colline del Collio era perché vi si radunavano le streghe. Vestite di abiti trapuntati di diamanti, scendevano a valle; al sorgere del sole, però, le gemme si staccavano e si trasformavano in brina sui prati. Per cacciare le streghe della grandine e delle bufere, un'altra leggenda narra che si dovesse andare a Brazzano, dove un tempo sorgeva un castello. Con le sue pietre sono state costruite la torre di San Giorgio (san Zorç) e l'annessa chiesa dalle campane miracolose, i cui rintocchi riuscivano ad allontanarle. Sotto la chiesetta si snoda il paese con le case ordinate lungo la statale. Elda Felluga, figlia di Livio, uno dei più noti viticoltori friulani, ne ha ristrutturata una facendone un'accogliente locanda con poche camere e un ristorante-enoteca ("Terra & vini") dove si può bere il suo vino e altre pregiate etichette, con un piatto di gnocchi di zucca e ricotta affumicata o una coscia di oca arrosto con polenta.

8 Scoprire che cos'è la "ponca"

"La ricchezza del Collio è la 'ponca'," spiega Andreas Kipar prendendo in mano un grumo di terra che poi sbriciola fra le dita. "Qui è chiamata così una particolare marna grigio-azzurra che, a contatto con l'aria e il gelo, si scompone in frammenti giallastri." Grazie alle marne, le colline del Collio hanno un aspetto dolce e un suolo ottimo per la vite. Che infatti vi alligna in pettinati filari fin nella Brda slovena. "Formando un unicum paesaggistico che neppure le guerre sono riuscite a cancellare," sottolinea l'architetto.

9 Veder fare il vino come 3000 anni fa

Esplorare il Collio è come sfogliare una guida enologica: in pochi chilometri sono concentrati i nomi che contano del vino friulano. Tra questi c'è Joško Gravner, che in cantina ha bandito i recipienti inox sostituendoli con enormi anfore (acquistate in Armenia, terra natale della vite) e botti. E tra i filari a cavallo fra Italia e Slovenia non diffonde anticrittogamici, ma casette per uccelli e pipistrelli. "Perché il vino è come l'acqua, va preservato alla fonte," spiega mentre immerge il "cappello" di vinacce nel mosto contenuto in un'anfora interrata. "Come si può fare vino se non si ha coscienza dei profumi della terra, dei fiori, del canto degli uccelli?" Non è un caso che Pinot grigio, Ribolla gialla e il "Breg", un uvaggio di uve bianche, li faccia con le tecniche di 3000 anni fa, con solo un affinamento in botte. Un percorso rispettoso degli ecoequilibri, ma che deve partire da una materia prima eccellente. "E con le anfore che amplificano i difetti," dice Joško, "non puoi bleffare!"

10 Pranzare con le "toppe col gallo"

"Blecs sono le toppe per riparare le camere d'aria delle bici. Gial è il gallo," spiega Giovanni Blanch a chi gli domanda spiegazioni sulla specialità della sua trattoria centenaria (fu inaugurata nel 1904) a Mossa, i *blecs cul gial*: quadrelli di pasta con gallo in umido. "I galli li alleviamo qui, ma ora li acquistiamo anche dai contadini. Più sono vecchi, più sono buoni. La pasta invece la facciamo sempre noi, perché c'è un segreto: le pezze vanno stese una per una e non sovrapposte, ma solo se l'aria non è umida, altrimenti..."

5

6

7

8

9

10

11

12

Indirizzi utili

MANGIARE • Vecchie Province-Mic, via Zorutti 18, Mossa (Go), tel. 0481808693 • Ristorante Castello Formentini, piazza Libertà 3, San Floriano, tel. 0481884274, www.castelloformentini.com • Terra & vini, via XXIV Maggio 34, Brazzano (Go), tel. 048160028, www.terraevini.it • Blanch, via Blanchis 35, Mossa (Go), tel. 048180020 • Al cacciatore della Subida, loc. Monte 22, Cormòns (Go), tel. 048160531, www.lasubida.it

COMPRARE • D'Osvaldo (prosciutti), via Dante 40, Cormòns (Go), tel. 048161644 • Picéch (vino), località Pradis 11, Cormòns (Go), tel. 048160347, www.picech.it • Edi Keber (vino), loc. Zegla 17, Cormòns (Go), tel. 048161184 • Gravner, loc. Lenzuolo bianco 9, Oslavia (Go), tel. 048130882 • Casa dell'ape, via Cicuta 1, Lucinico (Go), tel. 0481535624

INFORMAZIONI • Ufficio del turismo, corso Italia 9, Gorizia, tel. 0481535764, www.turismo.fvg.it • Consorzio tutela vini Collio, via Gramsci 2-4, Cormòns (Go), tel. 0481630303, www.collio.it

GETTYIMAGES

I cibi del **benessere**

Ci promettono la salute. Ma sarà vero?

Ieri dietologi e nutrizionisti esaltavano pomodori, finocchi e soia. Oggi trionfa la melagrana. Ma per quanto? E il pesce fa davvero sempre bene? Difficile destreggiarsi a tavola. Meglio forse seguire la regola di alcuni grandi chef: mangiare poco e variato **di Nicola Oineo**

Davvero possiamo curarci con i cibi? Davvero alcuni alimenti possono giovare contro gravi malattie? E questi cibi sono sempre trasparenti, biologici, coltivati, raccolti e trasportati secondo un'idea di purezza che nel nostro mondo appare quasi fuori luogo, nonostante sia quella giusta?
Ho parlato di questo con tanti grandi cuochi che mi hanno dato risposte diverse. Ne ho parlato anche con dietologi e nutrizionisti nonché con qualche psicologo.
Intanto cominciamo col dire che proprio di recente aveva acquistato qualche credibilità la storia dei cinque elementi (frutti e verdure) che presi giornalmente allontanerebbero il cancro. Una volta sottoposta a verifica anche questa certezza ha cominciato a vacillare. Si era detto che il bel colore rosso del pomodoro, derivante dal licopene, annunciava la salute, come del resto la tinta arancio della carota. E questo aveva fatto entusiasmare pazienti e medici. Ahimè, la FDA, cioè l'agenzia americana che si occupa di medicine e di alimentazione, ha retrocesso a elemento insignificante o quasi il licopene. Lo stesso è successo per la soia: quanta ce ne hanno fatta mangiare i nutrizionisti!

O meglio l'hanno fatta mangiare soprattutto alle donne perché avrebbe ridotto la possibilità di un tumore al seno (nell'uomo il problema era invece la prostata). Ci si basava sul fatto che questi tipi di tumore che dipendono dagli ormoni erano meno frequenti negli orientali che consumano da sempre la soia. Adesso due ricercatori, Laurent Chevallier e Jean-Marie Bourre, sostengono invece che il latte di soia ha effetti perturbatori sull'equilibrio ormonale della donna, quindi questi effetti favoriscono quello che avrebbero dovuto scongiurare.
Ed eccoci al pesce: bisogna mangiare più pesce gridavano i die-

tologi. E la gente ci ha creduto. Ma fin dall'inizio di questa nuova leggenda c'era chi parlava al contrario. Quale pesce? Sapete per esempio che i grandi pesci come il tonno rosso o il pesce spada sono pieni di metalli pesanti fra cui il mercurio che ha già causato in Giappone un morbo, quello di Minamata? E sapete che in Francia l'agenzia francese di sicurezza sanitaria sconsiglia alle donne incinte e a quelle che allattano di mangiare i grandi pesci predatori (tonno, spada, halibut, palombo) più di una volta alla settimana? Ma è anche vero che uno studio svedese (l'Istituto Karolinska di Stoccolma) dice che consumare almeno una volta alla settimana del pesce grasso (salmone, sardina, sgombro) riduce il tumore renale del 40%. Difficile destreggiarsi.

Veniamo al tè e al caffè: secondo la facoltà di medicina di Harvard chi consuma almeno sei tazze di caffè al giorno si mette al riparo dal tumore alla prostata. E questo varrebbe anche per il caffè decaffeinato. Si diceva che facesse bene anche per il tumore al colon ma si è visto da una recente inchiesta svedese che non è vero. In quanto al tè la scienza occidentale si pronuncia in favore del tè verde (ricco di antiossidanti), ma la medicina orientale preferisce da sempre un tè rosso come il Pu-Erh, oppure i tè oolong, semifermentati. Questi hanno dalla loro parte la tradizione più antica, ma non il laboratorio. A chi credere? Resta il fatto che tè e caffè sono due bevande antiche e nobili, sicuramente sane (nelle dosi giuste). E il finocchio? Figurava come toccasana nel menu dei celebri Centenari di Okinawa, ma oggi è caduto in disgrazia: non andrebbe più bene per il seno e per la prostata.

Anche il latte se la passa male e qui si è accesa una vera e propria guerra fra nutrizionisti. Per alcuni non se ne consuma a sufficienza, per altri non serve a nulla per l'osteoporosi. E per quanto riguarda i tumori anche qui ci si divide fra chi sostiene che è pericoloso o addirittura nocivo e chi invece, all'antica, afferma che è un toccasana.

In questo momento, trionfa la melagrana. Il suo succo, ricco di polifenoli e isoflavoni, sarebbe utile con certi tumori. Caduto in disgrazia appare invece il succo d'arancia che secondo i ricercatori dell'Università del Tennessee favorirebbe i melanomi.

Sugli scudi i cavoli e l'aglio le cui virtù erano già ben note prima del nutrizionismo, doti ormai confermatissime.

Conclusioni? Difficile trarne, ognuno si faccia la propria opinione. Tenendo presente che la scienza, quella vera, non propugna verità assolute, ma "verità fino a prova contraria". Dunque, se un laboratorio smentisce l'altro, gli scienziati ci pensano su ancora un poco. Ma anche tenendo presente che alcune ricerche pseudoscientifiche possono orientare il mercato, favorire il consumo di certi cibi a danno di altri. L'Unione Europea dispone di un laboratorio avanzatissimo per scoprire frodi o falsificazioni. Si tratta dell'Istituto dei materiali e delle misure di riferimento di Geel, in Belgio. Ma, quando facciamo la spesa o cuciniamo, mica siamo in contatto col laboratorio di Geel.

In materia di nutrizione restano eternamente vere alcune affermazioni che già faceva anticamente la Scuola di Salerno, come mi ha ricordato lo chef Alain Senderens. Per prima cosa: la misura, cioè imparare a mangiare con moderazione. Lo sostiene anche Gualtiero Marchesi. In secondo luogo: la varietà, cioè non fissarsi su determinati cibi, ma variare il più possibile. Terzo punto: cercare di mangiare come i propri antenati, evitando i cambi troppo repentini di dieta. Esempio: per un italiano mangiare tutti i giorni in un ristorante cinese non va bene, anche se questo ristorante fosse il più serio nel procurarsi la materia prima.

Alcuni cibi dalle molte virtù. Da sinistra: la melagrana, oggi particolarmente osannata grazie al succo, ricco di polifenoli e isoflavoni utili, sembrerebbe, per combattere alcuni tumori; l'aglio e il caffè.

Infine c'è il problema del biologico: cibi, vini, persino bio-tè cinesi e taiwanesi. È diventato un business planetario, quindi ci sono dietro grandi interessi, capaci di influenzare i mass media. In Russia, per esempio, c'è una maggiore attenzione alla qualità del cibo rispetto a qualche anno fa. Ma la "Rossiyskaya Gazeta" ha preso le distanze dai consumi scrivendo che sono troppi i cibi che pretendono di essere bio e non lo sono. Del resto in quel paese si investono sul biologico appena 60 milioni di euro. Figuriamoci.

Di recente è uscita una grande inchiesta su questi temi della nutrizione in un autorevole giornale francese, "Le Figaro", il quale si chiedeva in prima pagina: "Regimi anti-cancro, ci si può credere?" A leggere gli articoli all'interno si capiva che, forse, ci si poteva credere un poco, ma con molta riserva. E fino a prova contraria.

Lui&lei/**battibecco al ristorante**

La cima autentica? Ora sta in Piemonte

Salire in mezzo ai vigneti di cortese, per queste stradine che vanno su e giù (con scarsa segnalazione), magari quando sta per esserci la vendemmia, sarebbe una gita da consigliare a tutti. Ma anche ai primi di luglio, con la canicola di quest'anno, non è male: ci si lascia alle spalle un'autostrada invasa dai turisti a Vignole Borbera, si prende per Gavi e poi per San Cristoforo. Capriata d'Orba è subito dopo. Oppure ci si arriva da Novi Ligure o da Ovada.
Non s'incontra nessuno in mezzo a quel verde ordinato, salvo un trattore gigantesco di quelli che vediamo a Bruxelles quando c'è una protesta degli agricoltori, e si rischia davvero di finire fuori strada. Il guidatore fa segno che per Capriate va bene ma poi inevitabilmente si sbaglia stradina. Da un campo sbuca un podista che marcia spedito, conosce il paese e anche il ristorante. "Very good," dice. È un inglese che ha comprato casa da queste parti. Finalmente si arriva in una piazza con vecchi palazzi e si entra al ristorante "Il Moro". Danda indica il piccolo fiore di ortensia blu che ingentilisce ogni tavolino. "Mi piace," dice. "Piacerebbe anche a Montesquiou," risponde Nico che ama le battute molto popolari.
Danda: "Montesquiou o piuttosto Montesquieu?"
Nico: "No, guarda, il primo era conte, un dandy a cavallo tra '800 e '900, caro a D'Annunzio e a Proust; il secondo, quello che citi, un barone, grande critico del suo tempo, il '700, caro a Leopardi."
Danda (ironica): "E come si distinguono?"
Nico: "Il primo nei salotti faceva Quiou-Quiou, il secondo semmai avrebbe fatto Quieu-Quieu."
Danda: "E perché Montesquiou in questo caso?"
Nico: "Perché il suo libro di poesie si chiamava *Le ortensie azzurre*."
Si torna al ristorante e ci si guarda intorno: Simona in cucina con mano felice, il marito in sala e ai vini con l'aiuto di un ragazzo sveglio spingono una cucina di base piemontese con molti spunti liguri. Si comincia con filoni e cervella fritti e con una battuta al coltello di fassone. Poi primi piatti molto gustosi: gnocchi al Roccaverano, pasta integrale della casa con pomodorini e acciughe fresche, risotto al Gavi con fiori di zucchine e agnolotti in tre modi, nudi, col vino e al sugo di carne. La cosa interessante sono i vini, serviti al bicchiere con ricarichi onesti: 3 euro per il Dolcetto d'Ovada, 4 per il Gavi La Chiara, 8 per un Barolo Fontanafredda.
Si comincia col Gavi La Chiara e poi si passa al Dolcetto coi primi e i secondi. Danda ha scelto la guancia di fassone con peperonata, Nico la cima con una delicatissima salsetta al basilico. Danda vuole subito assaggiarla: "Hai notato come la cima, per mangiarla buona davvero, bisogna uscire dalla Liguria ma fermarsi subito sul confine?"
Dolci ottimi: *Crema di latte con torrone* per Danda, *Tortino alla pera con cioccolato* per Nico. Superati di pochissimo i centodieci euro in due, con caffè e passito del luogo. **Nico e Danda 9/7/2010**

F.N.
La cima del ristorante "Il Moro"

IL MORO Piazza Garibaldi 6
Capriata d'Orba (Al), tel. 014346157
PUNTEGGI DELLE GUIDE
Osteria d'Italia:
Michelin:

In cifre/**la robiola**

60 tonnellate: a tanto ammonta la produzione annua di robiola
78.000 è il numero delle forme messe in commercio
300 tonnellate di latte vengono consumate per produrre la robiola
6 secoli fa Pantaleone da Confienza parlava già di robiola nella sua *Summa lacticinorum*
20 i giorni massimi consigliati per l'invecchiamento o la maturazione quando la robiola non viene consumata fresca

HANNO DETTO...

"La scoperta di un cibo nuovo fa di più per la felicità del genere umano della scoperta di una stella"

Jean Anthelme Brillat-Savarin (gastronomo francese)

Io e la cucina/**due chiacchiere con...**

Enrico Rava

Enrico Rava è senza dubbio il più grande jazzista italiano contemporaneo. Nato a Trieste nel 1939, trombettista, compositore, ha suonato con tutti i più grandi: da Gato Barbieri a Don Cherry, Steve Lacy, Cecil Taylor, Nana Vasconcelos, Archie Shepp... La sua biografia *Note necessarie*, uscita per la Minimum fax, è per gli appassionati di jazz un libro di culto.

Qual è la tua prima emozione relativa alla cucina?

"Risale all'immediato dopoguerra, a quando mio papà portò a casa il primo prosciutto crudo. Arrivò con un etto. Ne ricordo ancora il sapore. Forse è per quello che poi sono diventato un vero maniaco dei salumi!"

Ti piace cucinare?

"Non sono un grande cuoco, ma so cucinare alcuni piatti in un modo di cui vado fiero. Il vitello tonnato, per esempio. O l'insalata russa. Però bisognerebbe chiedere a mia moglie se sono o no un buon cuoco, perché le rare volte che cucino lo faccio proprio per lei. Anche se poi sostiene che lascio un tale disordine da dover chiamare un'impresa di pulizie."

Cosa non ti piace del ristorante, diciamo così, gastronomico?

"C'è soprattutto una cosa che non sopporto, il finto aceto balsamico che mettono ovunque. L'aceto balsamico buono è uno solo. Viene fatto a Modena e in pochissime bottiglie, per cui dovrebbero piantarla di propinarcelo dappertutto."

Qual è per te l'idea del lusso?

"Premesso che mi piace viver bene, che amo le belle auto, che mi piace viaggiare in modo confortevole e che ho dunque simpatia per i begli alberghi e i migliori ristoranti, non ho un'idea precisa del lusso in cucina e così a naso penso che non mi piaccia, perché nel lusso può esserci un che di superfluo, di inutile. E in cucina amo esattamente il contrario."

G.PINO

Quali vini o liquori ti porteresti su un'isola deserta?

"Non sono un intenditore di vini e me ne vanto, ci tengo a dirlo in un'epoca in cui tutti simulano una conoscenza da sommelier. Porterei così i vini che amo: dei bianchi veneti, oppure dei rossi piemontesi."

Un buon bicchiere di vino, una coppa di Champagne riescono a influenzare un contratto di lavoro che stai per concludere?

"No, perché non sono io a firmare i contratti di lavoro, ma il mio manager. Però c'è un modo in cui mi si potrebbe conquistare: riportarmi al caffè 'Mulassano' della Torino di un tempo dove si beveva e si beve ancora il Punt e Mes con un tramezzino all'aragosta delizioso."

Federico Nichi

Uno dei ben tenuti parchi di Losanna dove l'erba viene tagliata a mano con grandi falci da giardinieri appositamente addestrati.

Divagando

Falce e montone

Giuro che ho visto, tre mesi fa, i giardinieri del comune di Losanna, ricca città svizzera, tagliare il prato dei parchi con le grandi falci a mano e non con quei rumorosi e noiosi falciaerba a motore. Ho chiesto il perché e il percome e mi hanno risposto che la falce a mano non inquina (col gasolio o la miscela), non fa rumore e non costa nulla, solo lo stipendio del giardiniere. Tuttavia bisogna impiegare un giardiniere che conosca il gesto, la manualità di una falce che è sui 2 metri. Ecco allora che Losanna ha aperto dei corsi e ha addestrato 25 giardinieri.

Ma c'è di più: nei tratti più aspri dei parchi, per esempio, molte città elvetiche, compresa Zurigo, hanno impiegato i montoni, su consiglio dell'Università. Anche qui ci vuole un pastore che conosca il mestiere. Si è capito allora che bisogna riappropriarsi di costumi antichi se si vogliono cambiare le cose. Dunque il nuovo motto sembra: falce e montone. Non è tutto facile, molto più facile seguire la scorciatoia della comodità inquinante.

L'orto, per esempio. Avete mai provato a tenerne uno, tenerlo – voglio dire – senza ricorrere a diserbanti nocivi, curando la scelta dei semi o delle piantine in modo che non si abbiano sorprese dalla filiera e non ci si trasformi in coltivatori inconsapevoli di lavorare per gli ogm?

Ecco allora che ci serve il parere e l'aiuto di qualcuno pratico. Anche per questo è nato nei quartieri parigini il "Jardin partagé", cioè l'orto condiviso. Si entra a far parte di un gruppetto di persone che si aiutano, che imparano l'una dall'altra, che rendono possibile la metamorfosi di un cittadino in un contadino. Così è, se si vogliono davvero cambiare le cose.

Emme Enne

COMUNE DI FIRENZE

WineTown Firenze > 2010

Firenze così non l'hai mai vista

30settembre/3ottobre 2010

www.winetownfirenze.com

Bevi con la testa, scegli la qualità.

WineTown Firenze, il miglior calice per il tuo vino.

www.UNCONVENTIONALL.com

Ph > Alessandro Botticelli - Nicola Serena

Una degustazione omaggio

supplementare, scelta tra i grandi vini dei produttori presenti a WineTown Firenze 2010 nei giorni di Venerdì 1 e Sabato 2 Ottobre 2010

Presentate il coupon insieme alla vostra WineCard al momento della degustazione.

WINECard

Carta ricaricabile valida per le degustazioni di vino servite dai Produttori partecipanti a Wine Town Firenze 2010 nelle location indicate nel programma.

La WineCard del valore di 10 euro dà diritto a 5 punti degustazione .

La WineCard del valore di 30 euro oltre ai 5 punti degustazione include: l'ingresso gratuito ai Musei Civici di Firenze, l'ingresso ai parcheggi di Firenze Parcheggi l'utilizzo dei bus ATAF nei giorni dal 30 Settembre al 3 Ottobre 2010

L'evento WineTown Firenze 2010 è promosso dal Comune di Firenze e dal Comitato WineTown Firenze in collaborazione con l'A.I.S (Associazione Italiana Sommelier Toscana) e l'A.D.S.I (Associazione Dimore Storiche Italiane)

Lezioni di cucina al parco

Taste of Milano, al Parco Sempione dal 23 al 26 settembre, è un grande festival gastronomico, durante il quale 12 tra i migliori chef milanesi propongono la loro cucina a un prezzo di assaggio (taste). Tra i partner dell'evento c'è La Scuola de La Cucina Italiana, che organizza 24 corsi, ai quali si può partecipare gratuitamente, prenotandosi all'ingresso della manifestazione.
www.taste.it

Al Pinc (Parco in Comune) Sergio Barzetti, chef de "La Cucina Italiana", tiene lezioni gratuite per imparare a cucinare con le erbe dell'orto: l'evento si svolge dal 24 al 26 settembre al Parco Trenno, Milano.
www.comune.milano.it/pinc

Videocuochi al lavoro

Lavori in corso nel sito de "La Cucina Italiana", per un prossimo restyling grafico, con nuovi contenuti e aggiornamenti. Intanto, per migliorare la consultazione del ricco database di ricette on line, i piatti regionali saranno riconoscibili grazie a una speciale icona.
A settembre, tra gli argomenti on line, uno speciale sulla cucina vegetariana, con nuove videoricette prodotte dallo chef della Scuola de La Cucina Italiana. *www.lacucinaitaliana.it*

CORBISIMAGES

La Scuola de La Cucina Italiana

Tutti esperti di whisky

Il mondo del whisky è vario e complesso quanto quello del vino. Conoscerlo in tutte le sue sfumature è un viaggio affascinante che rivela insospettabili segreti: uno, per esempio, riguarda il bourbon, il whisky americano, che ha un ruolo importante nell'invecchiamento di alcuni whisky scozzesi. Per cominciare a scoprire questo ricco mondo, La Scuola de La Cucina Italiana, a Milano, organizza un corso di due lezioni, dedicate a single malt provenienti da zone diverse della Scozia. Una parte teorica insegna ad analizzare un whisky, spiegando che cosa si può capire dal colore, quali sono e come sono classificati i diversi tipi di aromi e come il nostro organismo li recepisce, quale ruolo hanno la lavorazione, la torba, l'invecchiamento nel risultato finale. Una parte pratica consente poi di sperimentare le basilari nozioni di tecnica di degustazione appena apprese, assaggiando 5 tipologie di distillato per ogni lezione. Le lezioni sono curate da due esperti, Andrea Giannone e Giuseppe Gervasio Dolci, organizzatori del Whisky Festival.
Informazioni, date, orari e prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it

R.LETTIERI

Bianchi spumeggianti

Bollicine per l'aperitivo

Spumanti o semplicemente frizzanti, i "vini con le bollicine" sono decisamente versatili. Serviti freddi, sono ottimi con i piatti leggeri della tavola di fine estate. E quelli con minor aggiunta di zuccheri, freschi di acidità e con un bouquet floreale sono ideali come aperitivo durante tutto l'arco dell'anno, in accompagnamento a uno stuzzichino o in apertura del pasto. Fra i tanti, ne abbiamo scelti 5, in rappresentanza di una categoria vastissima per metodo di produzione, area geografica di provenienza delle uve, prezzo: dal "frizzante" per tutti i giorni agli spumanti Metodo classico, ottenuti con la doppia rifermentazione in bottiglia e perciò più pregiati. Appartiene a quest'ultima il Satèn, termine che in Franciacorta, la "Champagne italiana", identifica uno spumante dalla spuma più cremosa, consistente e dal gusto più rotondo. Quanto al servizio, si bevono freddi, ma non ghiacciati (8-10 °C), in calici che oggi si vogliono sempre più ampi e simili a quelli per i vini rossi.

5 bottiglie scelte da noi

PIEMONTE DOC CORTESE FRIZZANTE "TUTIDÌ" Da uve cortese dell'Alto Monferrato: profumo fragrante, sapore asciutto, armonico, gradevolmente amaro. In bottiglia da 1 litro con tappo a corona richiudibile con tappo a leva.
Toso, Cossano Belbo (Cn), tel. 014183789, € 4, www.toso.it

RIBOLLA GIALLA "YELLOW PEARL" Giallo paglierino con riflessi verdi, spuma fine e profumo di fiori primaverili e mela Renetta. Dopo un attacco secco seguito da sensazioni citrine, si rivela armonico al palato.
Piera Martellozzo, San Quirino (Pn), tel. 0434963100, € 8, www.martellozzo.com

VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE DOCG BRUT Giallo paglierino scarico, perlage fine e persistente; profuma di fiori di prato con note di pera e di mela gialla; al gusto è sapido, fresco di acidità, floreale e setoso.
Borgoluce, Susegana (Tv), tel. 0438435287, € 9, www.borgoluce.it

TRENTO DOC BRUT Da uve chardonnay; il vino rifermenta in bottiglia sui lieviti per 40 mesi (Metodo classico). Giallo paglierino con perlage fine e ricco, ha sapore sapido ed è ricco di frutto, equilibrato.
Cantina d'Isera, Isera (Tn), tel. 0464433795, € 8,90, www.cantinaisera.it

FRANCIACORTA DOCG SATÈN MILLESIMATO 2005 Da uve chardonnay (70%) e pinot bianco, rifermenta in bottiglia per 46 mesi. Con spuma fine e cremosa, è profumato, fresco, elegante e ha un finale lungo e persistente.
Ca' del Bosco, Erbusco (Bs), tel. 0307766111, € 37, www.cadelbosco.com

Il consiglio del sommelier

Tre souvenir di viaggio

Tornando dalle vacanze Luca Gardini, sommelier del ristorante "Cracco" di Milano, consiglia tre meravigliosi vini: "Della Germania mi ricordo un 'Riesling Kabinett 2007' di Hermann Dönnhoff. Grandissimo vino bianco perché spiccano la mineralità e le note salmastre e citrine, un connubio di cappero e lime! Ottimo con gazpacho e pasta con le sarde. La Spagna mi ritorna in mente con le bollicine del 'Cava Kripta Brut Nature Gran Reserva 2004' di Agustí Torelló: complesso, profumi di pera Kaiser, basilico rosso e lavanda. Sagace e ammaliante a tutto pasto. Dalla solare Grecia infine una perla mediterranea: 'Mavrodaphne di Patras' di Achaia Clauss, rosso liquoroso da meditazione, da abbinare al cioccolato speziato o a formaggi erborinati." Un dolce ricordo dell'estate. **C. Spinelli**

Altre notizie su www.lacucinaitaliana.it/online.html

La sede del Podere Boggioli, nelle campagne di Arezzo

Extravergini dei Colli Aretini

In attesa della Dop

La coltura dell'olivo nell'Aretino si sviluppa su un'area di 11 mila ettari tra i 250 e i 500 metri sul livello del mare. La presenza di alberi vetusti, di difficile coltivazione e con produzioni unitarie basse, oltre alle operazioni di raccolta non sempre meccanizzabili, rende l'olivicoltura scarsamente remunerativa, ma gli oli che si ottengono sono di grande qualità, soprattutto grazie alla passione di piccoli produttori. Non esiste attualmente una Dop Colli Aretini, ma si sta lavorando per ottenere tale riconoscimento. Alcuni produttori nel frattempo certificano avvalendosi dell'Indicazione geografica protetta "Toscano".

Le caratteristiche Gli extravergini dell'Aretino esprimono note olfattive fruttate di media intensità ma, in base alle cultivar da cui si ricavano, è possibile imbattersi in oli più intensi e marcati. A dominare la scena sono le varietà frantoio, leccino, pendolino e moraiolo, da cui deriva un profilo sensoriale caratterizzato da colore verde dai riflessi giallo oro, note olfattive erbacee e sentori di carciofo, sensazioni al palato armoniche e sapide, in alcuni casi avvolgenti, con punte amare e piccanti ben dosate. In chiusura, la mandorla.

Gli abbinamenti Essendo caratterizzati da un fruttato di media intensità, sono ideali con piatti a base di legumi, insalate di funghi, carne ai ferri, ma anche con pesci arrosto.

Scelti da noi

LAUDEMIO "TORRE DI GALATRONA" Da agricoltura biologica, è uno degli oli del consorzio Laudemio, il cui disciplinare di produzione è assai severo. Espressione della classica abbinata di olive frantoio e moraiolo, è un fruttato medio, con sentori di cardo.

Petrolo società agricola, Bucine (Ar), tel. 0559911322, € 16 (500 cc), www.petrolo.it

IGP TOSCANO "PODERE BOGGIOLI" È l'olio di un appassionato olivicoltore arrivato in Toscana dopo aver ricoperto per anni il ruolo di capo editor della Fao. Da agricoltura biologica, è un fruttato medio da olive frantoio, leccino, moraiolo e pendolino. Netti sentori di carciofo ed erbe di campo.

Podere Boggioli di Keith Richmond, Montegonzi (Ar), tel. 055916622, € 6,50 (250 cc), www.boggioli.com

IGP TOSCANO COLLINE DI AREZZO "SAN FABIANO" Da agricoltura biologica. Presenta sentori di carciofo ed erbe aromatiche nel blend ottenuto da olive frantoio, leccino e moraiolo. In chiusura, toni mandorlati e note speziate.

Fattoria San Fabiano, Arezzo, tel. 057524566, € 13 (750 cc), www.fattoriasanfabiano.it

L'olivo trova casa in Puglia

L'Italia ha la sua prima Casa dell'olivo.
A Leverano (Le), terra di alberi monumentali tutelati dal 2007 con legge regionale, è stato inaugurato il Centro culturale "La casa dell'olivo-Oleoteca d'Italia", dove è raccolta una ricca gamma di oli extravergini prodotti non solo in Puglia, ma in tutte le regioni oliandole (ci sono anche quelli atesini di Caldaro). Ha sede in un palazzo del Seicento (nella foto, un interno) dove ha operato per lungo tempo un antico frantoio e ospiterà corsi di analisi sensoriale, degustazioni guidate, serate a tema. Vi saranno anche organizzati circuiti turistici tra frantoi e olivi pugliesi.

Info: segreteria@casadellolivo.it

CESANAMEDIA S.P.A.

Sede in VIA DEI FONTANILI N.13 - 20100 MILANO (MI) - Capitale sociale €uro 500.000,00 i.v.

Reg. Imp. 12930290155 - Rea 1599323

Bilancio al 31/12/2009

Stato patrimoniale attivo		31/12/2009	31/12/2008
A) Crediti verso soci per versamenti ancora dovuti			
(di cui già richiamati)			
B) Immobilizzazioni			
I. Immateriali			
3) Diritti di brevetto industriale e di utilizzo di opere dell'ingegno		46.343	39.403
5) Avviamento		167.896	185.674
6) Immobilizzazioni in corso e acconti			
7) Altre		1.175.754	3.088.323
		1.389.993	3.313.400
II. Materiali			
2) Impianti e macchinario		22.447	25.725
3) Attrezzature industriali e commerciali		293	1.410
4) Altri beni		276.549	358.495
5) Immobilizzazioni in corso e acconti		299.289	385.630
III. Finanziarie			
d) altre imprese	300		300
		300	300
2) Crediti			
d) verso altri			
- oltre 12 mesi	107.046		109.982
		107.046	109.982
		107.046	109.982
4) Azioni proprie			
(valore nominale complessivo) -		107.346	110.282
Totale immobilizzazioni		**1.796.628**	**3.809.312**
C) Attivo circolante			
II. Crediti			
1) Verso clienti			
- entro 12 mesi	7.743.660		8.095.896
- oltre 12 mesi			
		7.743.660	8.095.896
4-bis)Per crediti tributari			
- entro 12 mesi	38.640		35.463
- oltre 12 mesi			
		38.640	35.463
4-ter)Per imposte anticipate			
- entro 12 mesi	60.698		144.737
- oltre 12 mesi			
		60.698	144.737
5)Verso altri			
- entro 12 mesi	258.597		100.647
- oltre 12 mesi			
		258.597	100.647
		8.101.595	8.376.743
IV.Disponibilità liquide			
1)Depositi bancari e postali		1.054.731	148.484
2)Assegni			132.402
3)Denaro e valori in cassa		51.182	6.038
		1.105.913	286.924
Totale attivo circolante		**9.207.508**	**8.663.667**
D) Ratei e risconti			
- vari		192.537	77.722
		192.537	77.722
Totale attivo		**11.196.673**	**12.550.701**

Stato patrimoniale passivo		31/12/2009	31/12/2008
A)Patrimonio netto			
I.Capitale		200.000	200.000
IV.Riserva legale		40.000	40.000
VII. Altre riserve			
Riserva straordinaria o facoltativa	663.745		173.475
Altre...			229.449
		663.745	402.921
IX.Utile d'esercizio			600.821
IX.Perdita d'esercizio		(208.351)	()
Totale patrimonio netto		**695.394**	**1.243.742**
B)Fondi per rischi e oneri			
1)Fondi di trattamento di quiescenza e obblighi simili		16.000	74.375
2)Fondi per imposte, anche differite		88.153	116.471
3)Altri			53.739
Totale fondi per rischi e oneri		**104.153**	**244.585**
C)Trattamento fine rapporto di lavoro subordinato		**322.883**	**287.698**
D)Debiti			
4)Debiti verso banche			
- entro 12 mesi	3.323.599		3.131.633
- oltre 12 mesi	651.192		1.301.095
		3.974.791	4.432.728

D)Debiti			
4)Debiti verso banche			
- entro 12 mesi	3.323.599		3.131.633
- oltre 12 mesi	651.192		1.301.095
		3.974.791	4.432.728

5)Debiti verso fornitori			
- entro 12 mesi	5.436.685		5.761.500
- oltre 12 mesi			
		5.436.685	5.761.500
12) Debiti tributari			
- entro 12 mesi	90.117		112.761
- oltre 12 mesi			
		90.117	112.761
13) Debiti verso istituti di previdenza e di sicurezza sociale			
- entro 12 mesi	180.911		196.000
- oltre 12 mesi			
		180.911	196.000
14) Altri debiti			
- entro 12 mesi	210.953		249.604
- oltre 12 mesi			
		210.953	249.604
Totale debiti		**9.893.457**	**10.752.593**
E)Ratei e risconti			
- vari	180.786		22.083
		180.786	22.083
Totale passivo		**11.196.673**	**12.550.701**

Conti d'ordine	31/12/2009	31/12/2008
2)Impegni assunti dall'impresa	134.730	51.900
Totale conti d'ordine	**134.730**	**51.900**

Conto economico		31/12/2009	31/12/2008
A)Valore della produzione			
1)Ricavi delle vendite e delle prestazioni		19.624.193	21.221.719
5)Altri ricavi e proventi:			
- vari	117.209		281.399
		117.209	281.399
Totale valore della produzione		**19.741.402**	**21.503.11**
B)Costi della produzione			
6)Per materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci		70.940	85.486
7)Per servizi		15.870.682	15.764.489
8)Per godimento di beni di terzi		438.325	415.166
9)Per il personale			
a)Salari e stipendi	1.635.088		1.659.293
b)Oneri sociali	533.362		528.123
c)Trattamento di fine rapporto	128.890		115.149
e)Altri costi	9.525		13.040
		2.306.865	2.315.605
10) Ammortamenti e svalutazioni			
a)Ammortamento delle immobilizzazioni immateriali	636.615		1.080.191
b)Ammortamento delle immobilizzazioni materiali	118.360		146.360
d)Svalutazioni dei crediti compresi nell'attivo circolante e delle disponibilità liquide	39.013		40.692
		793.988	1.267.243
14) Oneri diversi di gestione		226.518	252.817
Totale costi della produzione		**19.707.318**	**20.154.545**
Differenza tra valore e costi di produzione (A-B)		**34.084**	**1.348.573**
C)Proventi e oneri finanziari			
- altri	3.670		11.701
		3.670	11.701
-		3.670	11.701
17) Interessi e altri oneri finanziari:			
- altri	195.710		303.107
		195.710	303.107
17-bis) Utili e Perdite su cambi		89.017	(2.260)
Totale proventi e oneri finanziari		**(103.023)**	**(293.666)**
E)Proventi e oneri straordinari			
20) Proventi:			
- varie	1.336.362		
- Differenza da arrotondamento all'unità di Euro			1
	1.336.362		1
21) Oneri:			
- varie	1.336.362		
- Differenza da arrotondamento all'unità di Euro			
		1.336.362	
Totale delle partite straordinarie			**1**
Risultato prima delle imposte (A-B±C±D±E)		**(68.939)**	**1.054.908**
22) Imposte sul reddito dell'esercizio, correnti, differite e anticipate			
a) Imposte correnti	83.691		590.402
b) Imposte differite	(28.317)		(31.021)
c) Imposte anticipate	84.039		105.295
		139.412	454.087
23) Utile (Perdita) dell'esercizio		**(208.351)**	**600.821**

Presidente del Consiglio di amministrazione

CESANA PAOLO

EDITRICE QUADRATUM S.P.A. **Società soggetta all'attività di controllo e coordinamento della Finmoney S.p.A.** *(Reg.Impr. Milano n. 07093920150)*

Sede in Piazza Aspromonte n. 13 - Milano - Capitale sociale Euro 3.000.000 i.v.

Registro Imprese di Milano n. 04706360155 - R.E.A. di Milano 1030504 - Codice Fiscale 04706360155 - P.IVA 04706360155

Bilancio al 31 dicembre 2009

Il presente bilancio, formato dallo Stato Patrimoniale e dal Conto Economico, è predisposto sulla base della normativa vigente in materia di bilanci per le imprese operanti nel settore dell'editoria e della radiodiffusione, ed è redatto in accordo con le prescrizioni della legge n° 416 del 5 agosto 1981 e n° 650 del 23 dicembre 1996

Stato patrimoniale attivo	31/12/2009	31/12/2008
A) Crediti v/Soci per vers. ancora dovuti		
Totale crediti verso soci (A)	0	0
B) Immobilizzazioni		
I. Immobilizzazioni Immateriali		
1) Costi di impianto e ampliamento	7.848	12.753
3) Diritti brevetto industriali e diritti di utilizzazione opere d'ingegno	16.512	50.774
6) Immobilizzazioni in corso e acconti	17.665	0
7) Altre	2.489.931	2.592.218
Totale Immobilizzazioni Immateriali (I)	2.531.956	2.655.745
II. Immobilizzazioni Materiali		
1) Terreni e fabbricati	8.000.000	8.000.000
2) Impianti e macchinario	174.899	208.135
3) Attrezzature industriali e commerciali	17.848	6.549
4) Altri beni	166.830	170.932
5) Immobilizzazioni in corso e acconti	0	1.641
Totale Immobilizzazioni Materiali (II)	8.359.577	8.387.257
III. Immobilizzazioni Finanziarie		
1) Partecipazioni		
a) Imprese controllate	168.300	170.896
d) Altre imprese	11.573	11.573
Totale Partecipazioni (1)	179.873	182.469
2) Crediti:		
a) verso imprese controllate		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	3.094.139	2.337.542
Totale crediti verso imprese controllate	3.094.139	2.337.542
d) verso altri		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	974.422	954.922
- Esigibili oltre l'esercizio successivo	15.195	15.943
Totale crediti verso altri	989.617	970.865
Totale Crediti (2)	4.083.756	3.308.407
3) Altri titoli	100.000	0
Totale Immobilizzazioni finanziarie (III)	4.363.629	3.490.876
Totale Immobilizzazioni (B)	15.255.162	14.533.878
C) Attivo circolante		
I. Rimanenze		
1) Materie prime, sussidiarie, e di consumo	738.169	1.286.797
Totale rimanenze (I)	738.169	1.286.797
II. Crediti		
1) verso clienti		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	3.785.905	3.429.228
Totale crediti verso clienti (1)	3.785.905	3.429.228
2) verso imprese controllate		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	267.273	280.036
Totale crediti vs. imprese controllate (2)	267.273	280.036
4bis) Crediti tributari		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	297.167	137.008
- Esigibili oltre l'esercizio successivo	65.584	134.024
Totale crediti tributari (4bis)	362.751	271.032
4ter) Imposte anticipate		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	61.538	55.686
Totale Imposte anticipate (4ter)	61.538	55.686
5) verso altri		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	437.696	449.309
Totale crediti verso altri (5)	437.696	449.309
Totale Crediti (II)	4.915.163	4.485.291
III. Attività finanz. che non costit. immobiliz.		
6) Altri titoli	2.051	0
Totale att. fin. che non cost. immob. (III)	2.051	0
IV. Disponibilità liquide		
1) Depositi bancari e postali	1.205.149	1.090.031
3) Danaro e valori in cassa	5.697	4.249
Totale disponibilità liquide (IV)	1.210.846	1.094.280
TOTALE ATTIVO CIRCOLANTE (C)	6.866.229	6.866.368
D) Ratei e risconti		
- Ratei e risconti attivi	826.506	922.911
Totale ratei e risconti attivi (D)	826.506	922.911
TOTALE ATTIVO	**22.947.897**	**22.323.157**

Passivo e Patrimonio netto	31/12/2009	31/12/2008
A) Patrimonio netto		
I. Capitale	3.000.000	3.000.000
II. Riserva da sovrapprezzo delle azioni	0	0
III. Riserve di rivalutazioni	2.019.661	2.019.661
IV. Riserva legale	120.729	120.729
V. Riserve statutarie	0	0
VI. Riserva per azioni proprie in portafoglio	0	0
VII. Altre riserve, distintamente indicate		
- Riserva affrancata L. 266/2005	1.161.476	1.161.476
- Riserva straordinaria	369.752	456.799
- Differenza da arrotondamento ad unità di euro	2	0
Totale altre riserve (VII)	1.531.230	1.618.275
VIII. Utili (perdite) portati a nuovo	350.742	350.742
IX. Utile (perdita) dell'esercizio		
Utile (perdita) dell'esercizio	-139.782	-87.048
Totale patrimonio netto (A)	6.882.580	7.022.359
B) Fondi per rischi e oneri		
Totale Fondi rischi e oneri (B)	0	0
C) Trattamento di fine rapporto di lav. subor.	2.615.026	2.660.357
D) Debiti		
4) Debiti verso banche		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	3.446.523	2.495.474
- Esigibili oltre l'esercizio successivo	2.996.777	1.884.418
Totale debiti verso banche (4)	6.443.300	4.379.892
6) Acconti (ricevuti)		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	0	10.000
Totale acconti ricevuti (6)	0	10.000
7) Debiti verso fornitori		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	4.640.855	5.836.363
Totale debiti verso fornitori (7)	4.640.855	5.836.363
9) Debiti verso imprese controllate		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	169.345	116.007
Totale debiti verso imprese controllate (9)	169.345	116.007
12) Debiti tributari		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	553.073	398.558
Totale debiti tributari (12)	553.073	398.558
13)Debiti vs istituti di prev. e sicur. sociale		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	569.852	601.241
Totale debiti vs ist. di prev. e sicur. soc. (13)	569.852	601.241
14) Altri debiti		
- Esigibili entro l'esercizio successivo	850.556	919.727
Totale altri debiti (14)	850.556	919.727
Totale debiti (D)	13.226.981	12.261.788
E) Ratei e risconti		
- Ratei e risconti passivi	223.310	378.653
Totale ratei e risconti passivi (E)	223.310	378.653
TOTALE PASSIVO E PATRIMONIO NETTO	**22.947.897**	**22.323.157**

	31/12/2009	31/12/2008
Conti d'ordine		
Rischi assunti dall'impresa		
Fidejussioni		
ad altre imprese	10.970	599.203
Totale fidejussioni	10.970	599.203
Garanzie reali		
ad altre imprese	6.125.000	6.125.000
Totale garanzie reali	6.125.000	6.125.000
Totale rischi assunti dall'impresa	6.135.970	6.724.203
Beni di terzi presso l'impresa		
altro	139.763	241.477
Totali beni di terzi presso l'impresa	139.763	241.477
TOTALE CONTI D'ORDINE	6.275.733	6.965.680

CONTO ECONOMICO	31/12/2009	31/12/2008
A) Valore della produzione:		
1) Ricavi delle vendite e delle prestazioni	26.571.836	29.833.487
5) Altri ricavi e proventi		
Altri	190.267	874.203
Totale Altri ricavi e proventi (5)	190.267	874.203
Totale valore della produzione (A)	26.762.103	30.707.690
B) Costi della produzione:		
6) per materie prime, sussid., di consumo e merci	4.298.086	5.244.702
7) per servizi	13.171.997	15.354.329
8) per godimento di beni di terzi	255.069	926.554
9) per il personale:		
a) salari e stipendi	5.184.389	5.384.942
b) oneri sociali	1.411.786	1.447.257
c) trattamento di fine rapporto	441.954	504.869
e) altri costi del personale	21.910	18.426
Totale costi per il personale (9)	7.060.039	7.355.494
10) Ammortamenti e svalutazioni		
a) ammort. delle immobilizz. immateriali	204.998	170.600
b) ammort. delle immobilizz. materiali	89.723	97.674
d) svalutazioni crediti attivo circol. e disponibilità liquide	120.642	119.273
Totale ammortamenti e svalutazioni (10)	415.363	387.547
11) Variazioni nelle rimanenze di materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	548.628	-60.164
14) Oneri diversi di gestione	407.863	562.482
Totale costi della produzione (B)	26.157.045	29.770.944
Differ. tra valore e costi della prod. (A-B)	605.058	936.746
C) Proventi e oneri finanziari:		
16) Altri proventi finanziari		
d) proventi diversi dai precedenti		
- Altri	68.398	39.969
Totale proventi diversi dai precedenti (d)	68.398	39.969
Totale altri proventi finanziari (16)	68.398	39.969
17) Interessi e altri oneri finanziari:		
Altri	456.155	387.607
Totale Interessi e altri oneri finanziari (17)	456.155	387.607
17bis) Utili e perdite su cambi	186	7.589
Totale prov. e oneri finanz. (C) (15+16-17+-17-bis)	-387.571	-340.049
D) Rettifiche di valore di attività finanziarie:		
18) Rivalutazioni:		
b) di imm. finanziarie che non costit. partecip.	101	0
c) di titoli iscrit. nell' att. circol. (non partecipate)	0	3.121
Totale Rivalutazioni (18)	101	3.121
19) Svalutazioni:		
a) di partecipazioni	57.596	0
Totale Svalutazioni (19)	57.596	0
Totale rettifiche attività finanziarie (D) (18-19)	-57.495	3.121
E) Proventi e oneri straordinari:		
20) Proventi:		
Plusvalenze da alienazioni ricavi non iscr. n. 5	100	11.366
Altri	195.282	89.387
Totale Proventi (20)	195.382	100.753
21) Oneri :		
Minusvalenze da alienazioni effetti non iscr. 14	0	2.501
Altri	152.670	543.330
Totale Oneri (21)	152.670	545.831
Totale delle partite straordinarie (E) (20-21)	42.712	-445.078
Risultato prima delle imposte (A-B+-C+-D+-E)	**202.704**	**154.740**
22) Imposte sul reddito dell'es. corr. diff. ant.		
Imposte correnti	348.338	282.651
Imposte anticipate	5.852	24.740
Imposte differite	0	-16.123
Totale imposte sul reddito dell'esercizio (22)	342.486	241.788
23) Utile (Perdita) d'esercizio	**-139.782**	**-87.048**

PROSPETTO DI DETTAGLIO DELLE VOCI DEL BILANCIO AL 31/12/2009
da pubblicare ai sensi dell'art. 1, comma 33, del D.L. 23/10/1996 n. 545, convertito in Legge 23/12/1996 n. 650

RICAVI DELLA VENDITA DI COPIE	21.306.878	22.108.484
RICAVI PUBBLICITA'		
Diretta	243.210	298.697
Tramite concessionaria	4.234.352	5.923.020
RICAVI DA VENDITA DI INFORMAZIONI	0	0
RICAVI DA ALTRA ATTIVITA' EDITORIALE	445.336	191.887

Un tonno per panino

Stesso gusto, stessa qualità, stessa esperienza nella lavorazione del tonno di Rio Mare, ma nella nuova busta monodose "Sandwich" più pratica, dove il pesce è già sgocciolato così da avere a disposizione del tonno fragrante. Tre i gusti (naturale, ai pomodorini e ai carciofini) per preparare panini o insalatone in pochi gesti. Buste da g 80.

Frutta al cucchiaio

Pezzetti di frutta in purea di frutta, senza altri ingredienti se non un poco di Dolcedì, lo zucchero di mela: è "Fruttòsa", la frutta in vasetto di Rigoni che ha rinnovato la confezione e aggiunto un nuovo gusto ai due esistenti (frutti di bosco, albicocca e pesca, e ora anche fragole, fragoline e melograno). Confezioni da 2 vasetti da g 100 cad.

Non solo olio di oliva

Con i nuovi oli di semi, che affiancano l'olio di oliva e l'extravergine, Olio Dante è l'unico marchio che propone ai consumatori una gamma completa. I nuovi oli (di arachide, girasole, mais, soia e semi vari) sono tutti arricchiti di vitamine che ne integrano e ne migliorano la qualità. In bottiglie da un litro.

Esotico, nuovo e trendy

È l'ultimo nato nella famiglia delle bibite gassate del Gruppo Campari e si ispira direttamente, nel nome e negli ingredienti principali, a uno dei più famosi cocktail estivi. Il "Mojito Soda" è una bibita analcolica, dove il gusto del lime e della menta si incontrano in un insieme fresco e dissetante. In lattine da cc 33.

Peperone protagonista

Cascina San Cassiano mette il peperone piemontese in primo piano e ne fa l'ingrediente principale delle sue tre nuove proposte: la confettura di peperoni gialli e quella di peperoni rossi con mandarino e, infine, la mostarda di peperoni verdi. Sono ottimi accompagnamenti per formaggi e salumi cotti. In vasetti da g 220.

Una campagna di respiro europeo

Alto Adige certificato

Per il terzo anno consecutivo l'Unione Europea ha promosso una campagna sulla sicurezza alimentare rivolta ai consumatori. In Italia, Germania, Polonia e Repubblica Ceca si sono tenuti seminari nelle scuole alberghiere, conferenze stampa, presenze in fiere e annunci pubblicitari e pubbliredazionali che hanno avuto come protagonisti la mela Alto Adige Igp, lo speck Alto Adige Igp e i vini dell'Alto Adige Doc e i rispettivi Consorzi di tutela. Con il progetto si è voluto spiegare il significato dei marchi Igp e Doc e come questi possano garantire la qualità di specialità locali grazie a una serie di severissimi controlli.

STORIA E CUCINA A ROMA

All'ombra del cupolone si consuma da secoli l'arte sopraffina di una cucina d'autore, nata povera ma presto diventata irrinunciabile protagonista delle tavole di signori e patrizi d'alto rango. Oggi la tradizione dei piatti romaneschi appartiene alla cultura internazionale assieme all'opera dei grandi artisti del passato, alla Dolce Vita, agli eventi mondani che pongono la Capitale al centro del Mondo...

Foto: Alberto Pesce

Sotto la Cupola di San Pietro una grande città che ama la buona cucina

Se la Cappella Sistina e il Colosseo sono tra le principali attrazioni che spingono il turista nostrano e straniero a visitare Roma, altrettanto si può dire del fascino delle osterie con le sale piene d'avventori e i tavoli sulla strada con la tovaglia a quadretti, oggi diventate oggetto di culto per chi desidera conoscere il volto più autentico della città. I ristoranti non sono più quelli "ruspanti" della commedia all'italiana, si sono fatti più eleganti e ricercati ma hanno mantenuto intatto lo stile cordiale dell'accoglienza, straordinario mix di atmosfere gioviali e inguaribile simpatia. In queste pagine troverete citati ritrovi storici, molti dei quali in pieno centro, alcuni totalmente ispirati al ricettario romano, altri attraversati da interessanti e appetitose divagazioni transregionali e internazionali. Il percorso riserva interessanti sorprese: osterie che sono anche gallerie d'arte e dove si ascolta musica, trattorie che hanno l'impronta informale di un bistrot parigino, luoghi "di panza" che per il ricco menu avrebbero reso felice Aldo Fabrizi e poi ancora ristoranti accanto a celebri siti archeologici e locali piacevolmente familiari dove tutto ha ancora il gusto buono della cucina di un tempo... E non solo: accanto ai rigatoni co' la pajata, ai bucatini all'amatriciana, all'abbacchio al forno e ai fagioli co' le cotiche assaggerete anche dell'ottimo pesce, piatti pugliesi, specialità abruzzesi, carni danesi e argentine, fragranti pizze e superbi dolci lievitati e al cucchiaio. Sapori da Caput Mundi, da gustare in antiche piazze, famose strade romane e vivaci quartieri come il Testaccio e la Garbatella...

FRA LA STORIA E IL GUSTO

ANTICA TAVERNA, OVVERO ROMA IN TAVOLA

1-3. "A tavola perdonerei chiunque, anche i miei parenti", diceva Oscar Wilde, e chi non si perdonerebbe davanti a un piatto fumante di bucatini all'amatriciana o alla classica carbonara magari gustosamente seguiti dalla trippa o dal baccalà? Ogni giorno sono molti quelli che si perdonano all'**ANTICA TAVERNA**, tipico ristorante romano dove tutto il meglio della cucina capitolina viene servito a due passi dalle meraviglie dell'antica Caput Mundi. Qui, nei pressi di Castel Sant'Angelo, i sapori si presentano con lo spirito di una volta, con la sana genuinità delle mille ricette storiche sapientemente rispolverate dal signor Paolo con la moglie Viorica. L'ambiente, tanto informale quanto accogliente, invita a scegliere tra le tante specialità del ricco menu andando alla riscoperta dei migliori piatti della tradizione, poveri ma caratteristici, tutti da gustare, accompagnati da un buon bicchiere di vino della casa. Fra i tanti ecco i rigatoni co' la pajata, spaghetti cacio e pepe, fagioli con le cotiche, rigatoni con melanzane e ricotta, risotto alla zucca gialla, abbacchio, coda alla vaccinara, coniglio alla cacciatora, anatra arrosto con patate. Si chiude con i dolci al cucchiaio fatti in casa e con un meritatissimo perdono, urbi et orbi.

Sapori Antichi
Via Monte Giordano 9 - Roma
Tel. 06 68809464

Antica Taverna Mangia Bene
Via Monte Giordano 12 - Roma
info@anticatavernamangiabene.it
www.anticatavernamangiabene.it

L'Acino Brillo - Enoteca & Ristorante

Originale esplosione di colori nel cuore della Garbatella, quartiere nato agli inizi del '900 da un progetto architettonico ispirato alle città giardino inglesi, l'**ACINO BRILLO** vi attende in Piazzetta S. Eurosia con le sue effervescenti atmosfere e i suoi menu di stagione: la proposta, creativa e accattivante, affianca ai piatti tipici romani imperdibili specialità di pesce freschissimo... Fiori all'occhiello il pane sfornato al momento, le paste all'uovo ripiene, gli sformati di verdure, i dolci fatti in casa. Valore assoluto la qualità, frutto di tecniche insieme tradizionali e moderne ma anche di un pizzico di trasgressione e tanta passione. Simpatico ed efficiente lo staff, ottima la scelta tra vini italiani (300 etichette) e birre artigianali.

Piazza S. Eurosia 2b - Roma - Tel. 06 5137145 - www.acinobrillo.it

Trattoria e Pizzeria La Rosa

Prima chiesa privata dei principi Ruspoli e poi per tutti con tanto di oratorio per ragazzi, fu trasformata dopo la sconsacrazione in ristorante con cucina da buongustai: 50 superbi antipasti nelle sfiziose varianti al forno, in padella, freddi, vegetariani, fritti e così via. A seguire la pasta, rigorosamente fatta in casa, capace di esprimere nei suoi tanti modi d'essere, lunga, corta, ripiena e al forno, i 21 anni di fertile esperienza racchiusi nelle mani d'oro dell'impareggiabile signora Rita. Tipico piatto esclusivo da assaggiare le "minigonne" ai funghi porcini, nel menu anche secondi da Rio, cinghiale al pepe rosa, fiorentine ripiene di funghi porcini, galletti al cartoccio, agnello pomato, brodettato, arrosto... Grandi vini italiani e crostate maison alle marmellate di frutti di bosco e fragoline.

Corso V. Emmanuele 41 - Nemi (RM) - Tel. 06 9368348

da GIGGETTO

Il Re della Pizza

- Pizze
- Crostini
- Bruschette
- Piatti tradizionali
- Dessert

APERTO FINO ALLE 1.00

Tra Porta Pia e Piazza Fiume, è un locale dalle atmosfere calde e familiari, con classici archi e soffitti a volta.
Qui troverete la pizza bassa e croccante romana cotta nel forno a legna assieme a un'ampia carrellata dei migliori piatti romani e mediterranei basati su ingredienti di prima scelta.
Da non perdere i fritti, i crostini, le bruschette, i funghi porcini e gli irresistibili dessert.

ROMA - Via Alessandria 43/49 - Tel. 06 8412527
www.giggettoilredellapizza.it - pizzeriagiggetto@gmail.com

FELICE A TESTACCIO UNICA SEDE DAL 1936

Da sempre di proprietà della Famiglia Trivelloni

Un piatto della tradizione capitolina per ogni giorno della settimana: qui da Felice al Testaccio il menu propone saporite meraviglie, dai bucatini all'amatriciana ai tonnarelli cacio e pepe, ai rigatoni alla carbonara, alle mezzemaniche alla gricia... E poi ancora abbacchio al forno, involtini al sugo, saltimbocca alla romana e altre prelibatezze. Ottime le verdure e fantastici i dolci.

Via Mastro Giorgio 29 - Roma - Tel. 06 5746800 - www.feliceatestaccio.com

QUANDO IL MARE È IN TAVOLA

I GROTTINI DI SAN FELICE CIRCEO, DUE FESTE PER IL PALATO

1-2. Una tradizione familiare che dagli anni '60 si distingue per l'accoglienza e l'alta qualità della cucina ha dato vita a due rendez-vous da grand gourmet: **IL GROTTINO DAL 1963** nel centro storico all'ombra della torre dei Templari e **IL GROTTINO AL PORTO** affacciato sulla darsena di San Felice Circeo. La conduzione è nelle sapienti mani di Paolo e Marina, ben coadiuvati da un affiatato staff di alto livello professionale. "Se oggi alle nostre tavole si siedono i figli dei nostri primi ospiti - racconta il titolare Paolo Pagliuca, globetrotter ed esperto di cucina internazionale - dobbiamo ringraziare il nostro semplice segreto: da sempre serviamo il mare in tavola. Il miglior pescato di queste acque, spigole, rombi, orate e scampi, arriva qui per rendere unici i nostri piatti, basati su ricette amalfitane e arricchiti con gli aromi del Parco Nazionale del Circeo". Il resto lo fa la cantina con le sue pregiate etichette.

Il Grottino dal 1963 Trattoria Pizzeria - P.zza V. Veneto 2
Centro Storico - S. Felice Circeo (LT) - Tel. 0773 548446
Il Grottino al Porto Trattoria - Via A. Bergamini 58
S. Felice Circeo (LT) - Tel. 0773 549036

2

IL RISTORANTINO

di S. Frontoni

Tanto amore e vera dedizione: ecco le parole chiave di questo delizioso ristorantino nato con l'intenzione di proseguire l'arte appresa dai nonni, creatori di rare prelibatezze.
Locale dall'impronta squisitamente familiare, ripropone i piatti salutari della buona cucina di una volta...
Sfiziose pizze che escono fragranti dal forno a legna, carni scelte cucinate alla brace, dessert in cui vivono gli straordinari sapori di un tempo.

- **Pizzeria**
- **Bruschetteria**
- **Forno a legna**
- **Bistecceria**

ROMA
Via dei Crispolti 37/47
Tel. 06 4396477
Fax 06 99702378
ristorantinofrontoni@fastwebnet.it

speciale euro company - pubblicità

RINGRAZIAMO TUTTE LE AZIENDE CHE HANNO COLLABORATO ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI FOTOGRAFICI

ALESSI
tel. 0323868611, www.alessi.it

ARGENTERIA DABBENE
tel. 026554406
www.argenteriadabbene.com

ARIETE
www.ariete.net

ARZBERG DISTR. UNITABLE
tel. 029850961
www.arzberg-porzellan.com

ATIPICO
tel. 0375833124
www.atipiconline.it

BELLORA
tel. 0331616111, www.bellora.it

BITOSSI CERAMICHE
tel. 057151403
www.bitossiceramiche.it

BORMIOLI ROCCO
tel. 05245111
www.bormiolirocco.com

BOSCH
www.bosch-home.com

CATERINA WEISS
tel. 3496188274

CERAMICHE NICOLA FASANO
tel. 0995661037
www.ceramichenicolafasano.it

COLTELLERIE BERTI
tel. 0558469903
www.coltellerieberti.it

COLTELLERIE SANELLI
www.sanelli.com

COME I CAVOLI A MERENDA
tel. 3472376759

DE PADOVA
tel. 0277720244
www.depadova.it

ELMAR
www.elmarcucine.com

ENRICA NEGRI
tel. 0258309478
www.enricanegri.com

ESSENT'IAL
tel. 059664269
www.essent-ial.com

FARROW & BALL
www.farrow-ball.com

FINE FACTORY
tel. 0289404112

FISSLER DISTR. SCHÖNHUBER
www.schoenhuber.com

FIVE TO NINE
tel. 02801273

GEFU DISTR. SCHÖNHUBER
www.schoenhuber.com

HILMA DISTR. SCANTEX
www.scantex.it

I GIARDINI DI VIA SAN MAURILIO
tel. 0280583154

IKEA
tel. 199114646
www.ikea.com

ILCENTROTAVOLA
tel. 02866641
www.ilcentrotavola.it

ISI
tel. 028321883 www.isimilano.com

ITAL PLASTIX
tel. 0295938508
www.italplastix.com

J&V STORE
tel. 02205231, www.jannellievolpi.it

KITCHEN
tel. 0258102849
www.kitchenstore.it

KOSE
tel. 028321883
www.kosemilano.com

LA RINASCENTE
www.larinascente.it

LUISA CEVESE RIEDIZIONI
tel. 02801088, www.riedizioni.it

MAXWELL & WILLIAMS DISTR. CRISTALLERIE LIVELLARA
tel. 0239322741
www.livellara.com

MODO LUCE
www.modoluce.com

NELLA LONGARI
tel. 02782066
www.nellalongari.com

QUAGLIOTTI
tel. 0119413720
www.quagliotti1933.it

RAW
tel. 0248024785, www.rawmilano.it

RIEDEL
tel. 026692900, www.riedel.com

RIGADRITTO
tel. 0280582936
www.rigadritto.com

RINA MENARDI
tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

ROSSANA ORLANDI
tel. 024674471
www.rossanaorlandi.com

RUBELLI
tel. 0412584411, www.rubelli.com

SAKURASAN
tel. 025516745
www.sakurasan.net

SAMBONET PADERNO
tel. 0321879711, www.sambonet.it

SILVA
tel. 0289400788
www.silvatessuti.it

SKITSCH
tel. 0236633065, www.skitsch.it

SMEG
tel. 0276004848, www.smeg.it

SOCIETY BY LIMONTA
tel. 0272080453
www.societylimonta.com

TESCOMA
tel. 0307751394
www.tescoma.com

VILLEROY & BOCH
tel. 0265584928
www.villeroy-boch.com

ZAFFERANO
tel. 0422470377
www.zafferanoitalia.com

Proprietà letteraria e artistica riservata ©2010 by Editrice Quadratum S.p.A.
P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e Redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI

CANONI DI ABBONAMENTO

ITALIA: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
ESTERO: via superficie € 88,00 annuale; via aerea € 130,00 annuale

MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, tel. 02/66814363 (per Milano e provincia), 199111999 (per il resto d'Italia); fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE

Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione; custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità:
Il Sole 24 ORE S.p.A. System
Direttore generale Andrea Chiapponi
Direzione e amministrazione
Via Monte Rosa, 91 – 20149 Milano
Tel. 02 3022.1/.3837/.3807, Fax 02 3022.3214,
e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com

Filiali
Milano e Lombardia: 20149 Milano, Via Monte Rosa, 91, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com
Emilia-Romagna e Marche: 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717 filiale.bologna@ilsole24ore.com
Nord-Ovest: 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Triveneto: 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com
Sud: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20149 Milano, Via Monte Rosa, 91, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com.

Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Napoli: 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, via Gallarate 116, Milano. **Stampa:** Nuovo Istituto Italiano d'Arti Grafiche, Bergamo. **Distributore esclusivo per l'Italia:** A. & G. Marco, via De Amicis 53, Milano, tel. 02/25261. **Distribuzione estero:** Johnsons International News Italia S.p.A., via Valparaiso 4, 20123 Milano, tel. 02/43982263, fax 02/43916430. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2010 Accertamento Diffusione Stampa